

## Ministry Focus Paper Approval Sheet

This Ministry Focus Paper entitled

### **RESOLVING MIDDLE-AGE CONFLICT THROUGH BIBLIO- THERAPY: WITH SPECIAL REFERENCE TO THE NEW LIFE VISION CHURCH**

written by

**KI JEONG YU**


and submitted in partial fulfillment of

the requirements for the degree of

**Doctor of Ministry**

has been accepted by the Faculty of Fuller Theological Seminary

upon the recommendation of the undersigned readers:

  
Hyo Shick Pai

  
Oh Gueon Kwon

  
Jin Ki Hwang

March 24, 2015

**RESOLVING MIDDLE-AGE CONFLICT THROUGH  
BIBLIO-THERAPY: WITH SPECIAL REFERENCE TO  
THE NEW LIFE VISION CHURCH**

**MINISTRY FOCUS PAPER**

SUBMITTED TO THE FACULTY OF THE  
SCHOOL OF THEOLOGY  
FULLER THEOLOGICAL SEMINARY

IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF  
DOCTOR OF MINISTRY

BY

**KI JEONG YU**

MARCH 2015

‘독서치료’를 통한  
중년기 삶의 의미 찾기에 관한 연구  
- 새생명비전교회를 중심으로 -

이 논문을 풀러 신학교  
목회학 박사학위 논문으로 제출함

지도 배 효 식 교수

유 기 정

2015년 3월

## Abstract

Resolving Middle-age Conflict through Biblio-Therapy,  
with Special Reference to the New Life Vision Church

Ki Jeong Yu

Doctor of Ministry

2015

School of Theology, Fuller Theological Seminary

If life consists of four seasons, then middle age is the fall, an important time of collecting fruit and preparing for winter. Middle age can have various problems: relationships with children and spouse, divorce, sickness, financial troubles, faith issues, and so on. This paper has begun with the question of how to help overcome these problems of middle age, and in answer investigates holy reading methods.

This paper is structured as follows. Chapter 1 is the introduction, which describes the problem, research purpose, and research methodology. Chapter 2 defines middle age and its crises and symptoms, based on the evidence of developmental psychology. Chapter 3 examines historically, biblically, and theologically how reading has developed through time.

Chapter 4 argues for the healing property of reading and its philosophical basis: it has the power to alter our paradigms and perspectives. Through “vicarious experience,” by reading one may reframe his or her life, identify with the events and characters, and find relevancy. The reader may also recall and revise memories, and change his or her own attitude to affect the present. The chapter then suggests holy reading methods helpful for middle age crises and spiritual growth.

Chapters 5 and 6 presents cases of reading programs currently being run by New Life Vision Church, restructures them for use in other local churches, and evaluates them in order to highlight the potential of the program presented in



## 감사의 글

이 모든 영광을 하나님께 올려드립니다. 유학을 결심했을 때, 수많은 걱정과 두려움이 있었지만, 하나님을 향한 신뢰와 믿음이 있었기에, 그리고 지금까지 시시때때로 필요할 때마다 하나님의 세밀하심과 인도하심, 그리고 보호하심이 있었기에 오늘이 자리에 있게 되었습니다.

미국 유학생살이 쉽지 않았음을 고백합니다. 무엇보다도 부모님의 물질적 도움이 없었다면, 기도의 능력이 없었다면, 그리고 하나님의 도우심이 없었다면, 학업을 끝까지 하지 못했을 것이고, 논문도 유학기간 3년 만에 끝내지 못했을 것입니다. 그리고 가정생활도 순탄하지 않았을 것이며, 세 명의 자녀들도 학업에 정진하지 못했을 것입니다. 이 모든 것을 가능하도록 물질적 후원과 간절한 기도를 지금까지 해 주신 부모님(유창희 장로님, 서정자 권사님) 장인·장모님(이옥산 집사님, 김점남 권사님)께 감사드립니다. 항상 부모님을 생각하면 불효자로서 죄송하고 송구한 마음만 가득합니다. 하지만 오늘 이렇게 받게 된 박사학위가 부모님의 마음에 수고와 인내의 보람으로, 그리고 모든 영광이 기쁨이 되고, 즐거움이 되며, 또한 자랑이 되도록 기쁘게 받아주시길 기대합니다. 다시 한 번 감사합니다.

오직 남편만 믿고 함께 해준 아내 이은혜, 감사하다는 말과 함께 고맙다는 말을 함께 해야 할 것 같습니다. 지난 1년 동안 논문 쓸 때 뒷바라지해줘서 고맙고, 힘든 시기 잘 참아주고 후원해 줘서 논문을 무사히 마치게 되었네요. 감사해요.

그리고 사랑하는 아들 시온, 딸 시온과 주은 너희도 수고 많았다. 아빠 논문 쓸 때 걱정해 주고, 아빠 잠잘 시간에 조용히 해주고, 몸이 아프고 피곤할 때마다 고사리 같은 손으로 마사지해 줘서 잘 마칠 수 있게 되었어. 사랑해.

끝으로 논문을 지도해 주신 배효식 교수님께 감사드립니다. 1년 동안 논문지도 받으며 교수님을 통해 많은 학문적 깨달음과 지식의 확장을 이루었고, 또한 폭넓은 인간관계를 통해 앞으로의 진로도 인도받게 되었습니다. 무엇보다 많은 연세에도 불구하고 학문에 대한 열정과 후배에 대한 사랑에 감격했습니다. 교수님 감사합니다. 더욱 건강하시길 소망합니다.

## 목 차

제 1 장 서 론 .....	1
제 1 절 문제 제기 (Problem Statement) .....	1
제 2 절 연구 목적 (Purpose of the Study) .....	2
제 3 절 논문 배경 (Background of the Study) .....	3
제 4 절 연구 질문 (Research Questions) .....	4
제 5 절 연구범위와 방법(Limitation and Methodology of the Study) .....	5
 제 2 장 중년에 대한 문헌적 연구 .....	7
제 1 절 중년기란 무엇인가? .....	8
1. 중년의 정의 .....	8
2. 중년의 위기상황과 증상들 .....	9
가. 신체적인 변화 .....	10
나. 심리적인 변화 .....	10
다. 직업의 변화 .....	13
라. 결혼과 가족의 변화 .....	14
3. 위기가 주는 삶의 의미 .....	15
가. 피할 수 없는 '위기' .....	16
나. 성장과 성숙을 위한 '위기' .....	16
제 2 절 중년기 발달 이해 .....	17
1. 발달 심리학적 이해 .....	17
가. 발달에 대한 정의 .....	17
나. 발달에 대한 전 생애 관점 .....	18
다. 성인 발달에 영향을 미치는 요인 .....	19
라. 중년기 신체 발달과 건강 .....	20
(1) 중년기의 신체 발달 .....	20

(2) 여성과 남성의 갱년기 .....	21
2. 에릭 H. 에릭슨(Erik H. Erickson)의 심리-사회적(psycho-social) 발달이론 21	
가. 구순-감각기: 신뢰 대 불신 / 희망 .....	22
나. 근육-항분기: 자율성 대 수치심과 의심 / 의지력 .....	23
다. 운동-생식기: 주도성 대 죄의식 / 목적 .....	25
라. 잠재기: 근면성 대 열등감 / 유능감 .....	26
마. 청소년기: 정체성 대 역할혼미 / 충실성 .....	27
바. 청년기: 친밀감 대 고립 / 사랑 .....	28
사. 중년기: 생산성 대 침체 / 배려 .....	28
아. 노년기와 성숙기: 자아통합 대 절망 / 지혜 .....	29
자. '그림표(Epigenetic Chart)'에 나타난 발달과 구조 .....	30
제 3 절 성서적 중년이해 .....	31
1. 레위기의 중년의 '나이' .....	32
2. 사편 102편의 '중년'의 위기 .....	34
제 3 장 독서에 대한 역사적, 성서적 및 신학적 연구 .....	38
제 1 절 세계사에 나타난 독서의 역사 .....	38
1. 쓰기의 역사 .....	38
2. 눈으로 읽는 독서 .....	40
3. 낭독을 통해 발전된 독서 .....	41
제 2 절 성서에 기록된 독서의 역사 .....	44
1. 성서적 근거 .....	44
가. 구약의 근거 .....	44
나. 신약의 근거 .....	47
제 3 절 교회사에 나타난 독서의 역사 .....	48
제 4 절 치료적 관점에서 본 독서의 역사 .....	50
1. 미국의 경우 .....	51
2. 한국의 경우 .....	52



제 4 장 중년기 갈등 해소를 위한 독서법 .....	54
제 1 절 독서치료란 무엇인가? .....	55
1. 독서치료의 정의 .....	55
2. 독서치료의 유형 .....	57
가. 지식형 독서와 체험형 독서 .....	58
나. 대상에 따른 유형 .....	58
다. 상호작용의 정도에 따른 유형 .....	59
3. 독서치료의 원리 .....	59
가. 독서 행위론적 관점 .....	60
나. 정신분석학적 관점 .....	60
다. 서사적 관점 .....	61
라. 두뇌생리학적 관점 .....	61
4. 독서치료의 목적과 가치 .....	62
5. 독서치료와 심리학과의 관계 .....	63
가. 정신분석적 상담이론 .....	63
나. 내담자중심 상담이론 .....	64
다. 합리적정서 상담이론 .....	64
라. 실존주의 상담이론 .....	65
6. 독서의 치료적 요소 .....	65
가. 프레임을 다시 짜는 능력 .....	65
나. 동일시 .....	66
다. 소산(abreaction) .....	66
라. 유사성 .....	66
마. 경험 밖으로 나가기 .....	67
바. 과거 기억 꺼내기 .....	67
사. 태도를 고쳐서 현재 바꾸기 .....	67
제 2 절 중년기 삶의 의미 찾기를 위한 철학적 기초	
빅터 프랭클의 ‘의미요법’을 중심으로 .....	68

1. 빅터 프랭클(Viktor E. Frankl)의 인간이해 .....	69
가. 자기 초월성 .....	69
나. 자유의 존재 .....	70
다. 책임의 존재 .....	70
2. ‘의미요법’의 철학적 특징 .....	71
가. 의지의 자유 .....	71
나. 의미에의 의지 .....	72
다. 생명의 의미 .....	73
라. 실존적 공허 .....	74
3. ‘의미요법’의 치료적 요소 .....	75
가. 역설지향 .....	75
나. 반성제거 .....	76
제 3 절 영적 성숙을 위한 ‘기록한 독서(Lectio Divina)’법 .....	76
1. 영적성장을 위한 독서의 필요성 .....	77
2. ‘기록한 독서’란 무엇인가? .....	78
3. 기록한 독서의 과정 .....	79
가. 본문 선정 .....	80
나. 조용한 장소 선택 .....	80
다. 천천히 반복하며 읽기 .....	80
라. 기도하기 .....	81
마. 반추하기 .....	81
4. 변화와 성숙을 위한 영적 독서 .....	81
가. 영적 성장을 위한 독서 .....	81
나. 영적 성장을 위한 묵상 .....	82
제 5 장 독서를 통한 중년기 갈등해소를 위한 프로그램 .....	84
제 1 절 독서 지도사 과정 소개 .....	84
1. 과정목표 .....	85

2. 강사진 .....	85
3. 과정 개요 및 교육 내용 .....	85
4. 대상자 및 자격 .....	86
가. 대상자 .....	86
나. 자격 .....	86
5. 교육 내용 .....	86
6. 교육 기간 및 시간 .....	87
7. 독서 지도사 초급 과정 강의 시간표 .....	88
8. 독서 지도사 중급 과정 강의 시간표 .....	95
제 2 절 독서 지도사 강의 및 학습 내용 .....	102
1. 강의 내용 .....	102
가. 배움의 영성/강준민 목사 .....	102
나. 자아발견을 위한 독서/오운철 목사 .....	106
다. 독서와 생각의 전환/장 원욱 목사 .....	109
라. 독서와 QT/권 안수 전도사 .....	110
마. 독서와 대화법/권 안수 전도사 .....	112
바. 인생의 계절 이해/오 운철 목사 .....	114
2. 학습 내용 .....	117
가. 글쓰기 학습 .....	117
나. 독서 토론 학습 .....	118
다. 영상 학습 .....	119
제 6 장 중년기 성인 남녀의 갈등과 분제에 관한 설문지 조사 분석 및 평가 .....	120
제 1 절 설문지 구성 .....	120
제 2 절 조사 절차 및 자료 분석 .....	121
제 3 절 조사 결과 및 분석 .....	122
1. 'Part 1: 개인정보에 관한 질문' 분석 .....	122
2. 'Part 1: 개인정보에 관한 질문' 평가 .....	124

3. ‘독서지도사’ 프로그램 전과 후의 설문지 분석 .....	125
가. Part 2: 중년기 성인 남녀의 갈등과 문제에 관한 질문과 분석 .....	125
나. Part 3: 중년기 성인 남녀의 갈등과 문제 해결을 위한 질문과 분석 ....	132
제 7 장 결    론 .....	140
제 1 절  논문 요약 .....	140
제 2 절  논문의 재발견 .....	142
제 3 절  제언 .....	146
부록 1. 에릭슨(Erik H. Erikson)의 인간발달과정 그림표 .....	149
부록 2. 중년기 성인 남녀의 갈등과 문제에 관한 조사 .....	150
부록 3 독서적용보고서 작성법 .....	155
참고 문헌 .....	160
Vita .....	164

## 표 목 차

<표 1> 나는 지금 가장 행복하다 .....	125
<표 2> 나는 결혼 생활에 만족한다 .....	126
<표 3> 나는 현재 다니는 직장, 직업에 만족한다 .....	127
<표 4> 나는 부모로써 자녀와의 관계에 만족한다 .....	127
<표 5> 나는 현재 건강하다 .....	128
<표 6> 나는 현재의 월수입에 만족한다 .....	129
<표 7> 나는 현재 이웃과의 관계에 만족한다 .....	129
<표 8> 나는 시부모, 장인장모를 사랑한다 .....	130
<표 9> 나는 성경의 말씀대로 원수까지 사랑할 수 있다 .....	131
<표 10> 나는 죽음에 대하여 준비되어 있다 .....	131
<표 11> 나는 삶에 어려움이나 문제에 처했을 때 독서를 통해 해결한다 .....	132
<표 12> 나는 독서가 삶의 의미를 발견하는데 도움이 된다고 생각한다 .....	133
<표 13> 나는 독서할 때 행복감, 자기만족을 느낀다 .....	134
<표 14> 나는 독서할 때 나의 경험을 토대로 글을 분석, 종합, 추론, 판단하며 읽는다 .....	134
<표 15> 나는 독서할 때 특정 인물의 태도, 감정, 행동을 마치 나의 체험인 것같이 느낀다 .....	135
<표 16> 나는 독서할 때 책에서 받는 느낌이나 내용을 독후감, 독서일기 등 나만의 방법으로 요약정리를 한다 .....	136
<표 17> 나는 독서가 지금 하고 있는 직장, 직업에 도움이 된다고 생각한다 .....	137
<표 18> 나는 독서가 부부, 자녀, 이웃과의 관계 그리고 개인의 성품개발에 도움이 된다고 생각한다 .....	137
<표 19> 나는 독서가 자기 자신이나 자기 문제에 대하여 객관적 인식을 갖는데 도움이 된다고 생각한다 .....	138
<표 20> 나는 책의 지은이처럼 나의 삶의 이야기를 타인과 나누고 싶다 .....	139

## 제 1 장 서 론

본 논문은 인간의 전(全)생애 발달과정 중 중년기에 발생할 수 있는 많은 갈등 요소들을 독서라는 매체를 통해 해소하는 방법을 연구하는데 목적이 있다. 특별히 중년기는 삶의 위기를 겪을 수 있는 하프타임(Half Time)이라 할 수 있다. 중년기는 복잡하고 다양한 문제들을 경험하며, 인생의 전반부를 마치고 후반부를 잘 준비해야 하는 시기이다. 한 가정을 책임져야 하며, 직장과 사회 그리고 교회 안에서도 중요한 역할을 감당할 시기이다. 그렇기 때문에 중년기는 많은 위기에 직면 할 수 있다.

제 1 장 서론에서는 문제 제기를 통해 중년의 실태를 파악하고, 연구 목적을 통해 본 논문을 어떻게 연구할 것인지 방향을 제시하며, 논문의 배경에서는 실제 독서 활동을 하고 있는 교회를 통해 문제해결의 방향을 제시하고자 한다.

### 제 1 절 문제 제기 (Problem Statement)

가정법률상담소가 배포한 분석 자료에 따르면 2000-2010년 한국의 평균 조(租)이혼율(인구 1000명당 이혼 건수)은 2.72로 1951-1959년(0.20)보다 13.6배로 늘었다고 한다. 조이혼율은 국제통화기금(IMF) 사태 직후인 2000년 초반부터 꾸준히 상승하여 최고의 정점은 2003년 3.54로 역대최고를 기록했다.<sup>1)</sup> 이때 한국의 이혼율은 미국 다음으로 세계 2위였다. 또한 황혼이혼이라는 말이 유행했으며, 황혼이혼율은 더욱 빠르게 상승하고 있다. 이뿐 아니라 IMF와 미국으로부터 시작된 세계 금융위기 여파로 인해 40대, 50대 조퇴, 명퇴라고 불리는 실적이 증가했고, 각종 스트레스와 성인병으로 인한 중년기 사망률과 자살률은 증가했다. 이러한 영향으로 가정의 불화와 사회적 불안

1) <http://www.edaily.co.kr/news/NewsRead.edy>

감은 더욱 증폭되어 가고 있다.

중년기에는 많은 문제들이 발생한다. 중년기에 겪게 되는 문제들은 질병문제, 재정문제, 자녀문제, 부부관계의 문제, 이혼 문제 등 다각도로 보고 있으며, 중년기의 보다 중심이 되는 원인을 특히 가족관계, 부부관계, 자녀관계 속에서 그 원인을 찾는 연구가 선행되고 있으며, 이뿐 아니라 중년기 위기를 영적 혹은 영성적인 측면에서 극복하려는 연구도 활발하게 진행되고 있다.

그렇다면 2014년 미국에 이민자로 사는 중년의 삶은 과연 어떤 모습일까? 과연 그들은 무엇을 생각하며, 어떻게 살아가고 있는가? 그러므로 다음과 같은 질문을 할 수 있다. ‘왜 중년기 삶 가운데 위기가 찾아오는 것일까? 중년이 겪는 위기의 원인들은 무엇일까? 중년기에 겪는 위기를 어떻게 극복할 것인가? 그 대안은 무엇인가?’

본 논문은 중년기, 특히 전 생애에 있어 인생의 성공과 실패를 좌우하는 중요한 시기에, 중년기에 다가온 위기를 독서를 통하여 개인의 문제를 관찰하고 해석하고 삶 속에 적용함으로써 개인의 문제뿐만 아니라 가정과 사회의 문제도 변화시킬 수 있는 방법을 모색하려 한다. 왜냐하면 책 읽기의 진정한 목적은 자신을 알아 가는 것이며, 우리가 접하는 다양한 문제들은 책속에서 우리 자신의 모습을 여러 각도에서 조명해 주기 때문이다.

## 제 2 절 연구 목적 (Purpose of the Study)

중년기에 접어들면서 남편과 아내는 각각 자신의 모습을 돌아쳐보고 ‘나는 지금 어디에 와 있는지, 어디로 가고 있는지’에 대한 질문으로 고통과 회의와 혼란을 겪는다.<sup>2)</sup> 중년기는 인생의 중반부로 중요한 시기인 동시에 많은 문제를 경험하는 시기이다. 중년기에 겪을 수 있는 위기상황은 다음과 같다.

첫째는 건강의 위기이다. 젊은 시절의 싱그러움은 사라지고 눈가에 주름, 희끗희끗하게 바레가는 머리카락, 탄력 없는 몸매, 예전 같지 않은 운동 등 스스로 약해지는 것을 경험하게 된다. 둘째는 경제적 위기이다. 양육해야 할 자녀와 보살펴드려야 할 부모 사이에서 감당하기 힘든 경제적 위기로 어려움을 겪게 된다. 더 큰 위기는 실직

2) 정태기, *위기목회상담* (서울: 대한기독교서회, 1992), 197.

이다. 실직하게 되면 개인의 위기뿐만 아니라, 한 가정의 위기이다. 셋째는 부부관계의 위기이다. 중년기가 되면 무엇보다도 성 기능에 위기가 온다. 여성은 여성호르몬 변화가 가져오는 갱년기 증상이 나타나고 남성은 성기능이 저하되어 자신감에 큰 상처를 입는다. 넷째는 자아 상실이다. 내가 누구인지, 나는 지금 어디에 있는지, 무엇을 하고 있는지 알지 못한다. 가정을 위해, 아내를 위해, 남편을 위해, 그리고 자녀들을 위해 의무감으로 살아가는 시기가 중년기다. '나'는 없고 '누군가'를 위해 존재하는 실존적 공허의 시기이다. 중년기에 찾아오는 위기들을 다 다룰 수는 없지만 이러한 문제들로 인해 중년기에 삶의 의미를 잃고, 결국 절망과 고통과 혼란을 겪게 된다.

중년기는 인생의 발달단계상 복잡하고 많은 문제들이 발생할 수 있는 시기이다. 인생의 전반부를 쉽 없이 달려왔다면 후반기를 더 잘 살기 위해 잠시 휴식하는 시간이며 준비하는 시기이기도 하다. 중년기는 한 가정을 책임져야 할 시기이며, 경제적 사회적 지위로도 중요한 시기이다. 가정과 직장, 그리고 교회와 사회에서 중추적 역할을 감당하는 시기이다.

이 시기에 개인적 갈등과 가정 내의 갈등 그리고 교회와 사회 안에서 문제가 발생한다면 어떻게 극복할 수 있을까? 따라서 본 논문은 중년기에 발생할 수 있는 많은 갈등을 '독서'라는 매개체를 통하여 해결하는 방안을 연구하려 한다. 본 논문은 독서를 통하여 중년기에 발생하는 갈등과 문제를 극복하고 참된 자기를 발견하여 개인의 회복과 성장을 이루도록 돕는 것이다. 왜냐하면 독서는 독서를 통하여 넓혀진 세계관으로 자기를 보게 하며, 하나님에 대한 새로운 관점과 인간에 대한 새로운 시야를 갖게 하기 때문이다. 또한 독서는 인생이라고 하는 사계절 속에서 자신의 위치를 발견하게 하며, 역사와 시대 속에서 자신을 발견하도록 도움이 될 수 있기 때문이다.

### 제 3 절 논문 배경 (Background of the Study)

새생명비전교회는 미국 서부, L.A.에 있는 건강한교회이다. 이 교회를 담임하는 강준민 목사는 새생명비전교회를 새롭게 개척해서 짧은 기간 안에 건강한교회로 성장시켰다. 여러 가지 목회철학과 비전이 있겠지만, 짧은 기간에 건강한교회로 성장할 수 있었던 요인은 무엇보다도 말씀 묵상과 기도, 그리고 책을 통한 자아성찰과 성숙, 평



생학습을 통한 자기개발과 발전이라 할 수 있다.

무엇보다도 새생명비전교회는 변화와 성숙을 위한 독서를 끊임없이 강조한다. 또한 설교를 통하여 독서법, 독서의 유익, 독서의 치유 능력, 독서를 통한 상담 등 여러 가지 독서에 관련된 주제로 설교하신다. 뿐만 아니라 주일 오전에 장년층을 중심으로 한 독서 모임을 운영하고 있으며, 평생학습원을 통해 변화와 성숙을 위한 ‘독서지도사’ 과정도 이끌고 있다.<sup>3)</sup>

그러므로 본 논문은 새생명비전교회에서 실행되고 있는 ‘독서지도사’과정과 ‘독서지도사’과정을 마치고 교회에서 실제 진행되고 있는 ‘독서모임’을 통하여 본 교회에 출석하는 중년들이 중년의 때에 찾아오는 삶의 고통과 절망, 그리고 위기를 어떻게 극복하는지 살펴보고자 한다.

#### 제 4 절 연구 질문 (Research Questions)

본 논문은 새생명비전교회의 평생학습원에서 교육하는 ‘독서지도사’과정과 ‘독서모임’을 통하여 독서가 중년기 삶에 미치는 영향은 무엇이며, 중년기 갈등해소에 어떠한 역할을 하는지 연구하고자 한다. 따라서 본 논문은 두 번에 걸쳐 설문지 조사를 할 것이며 두 번의 설문지 결과를 비교 분석함으로 독서하기 전과 후 변화를 분석할 것이다. 그러므로 본 논문이 해결(연구)해야 할 질문들은 다음과 같다.

1. 독서를 함으로 중년기에 들어선 인간의 삶이 행복감으로 증진될 수 있을까?
2. 독서를 함으로 중년기에 들어선 사람들의 재정문제를 해결하는데 도움이 될 수 있을까?
3. 독서를 함으로 중년기에 들어선 사람들의 자녀문제를 해결하는데 도움이 될 수 있을까?
4. 독서를 함으로 중년기에 들어선 사람들의 부부문제를 해결하는데 도움이 될 수 있을까?

3) 강준민은 독서와 관련된 두 가지 책을 썼다. 하나는 *천천히 깊이 읽는 독서법* (서울: 두란노, 2007)이며, 다른 하나는 *독서와 영적 성숙* (서울: 두란노, 2011)이다.

5. 독서를 함으로 중년기에 들어선 사람들의 이웃과의 관계 개선에 도움이 될 수 있을까?

6. 독서를 함으로 중년기에 들어선 사람들이 원수까지 사랑하라는 하나님의 말씀을 실천할 수 있을까?

이러한 질문들은 본 논문을 연구하는데 방향을 제시하며 본 논문이 나아가야 할 방향과 목적을 잃지 않도록 길을 인도할 수 있다.

## 제 5 절 연구범위와 방법(Limitation and Methodology of the Study)

중년기가 언제부터 시작되었는지 아무도 분명하게 단정할 수 없다. 그러나 대부분의 중년 연구학자들에 의하면 중년기는 40세에서 시작해서 60세에 끝난다고 한다. 에릭슨에 따르면 40에서 50세까지를 성인기로 칭하며 이 시기에 나타나는 특성은 생산성 대 침체 또는 자기 열중인데 자신의 삶에만 관심을 쏟지 않고 후손들과 미래의 역사를 위해 정열을 쏟는 기간으로 중년기라 한다. 레빈슨(Levinson)은 중년기를 40에서 60세로 구분한다.<sup>4)</sup> 그리고 누구보다 중년기에 관심을 갖고 있었던 융(Carl G. Jung)은 40세 이후를 중년기로 보고 있다.

본 연구의 범위는 새생명비전교회 독서모임에 참여하고 있는 40세에서 60세 사이의 성인 남녀를 대상으로 한다. 특별히 중년의 시기에 관심을 갖는 이유는, 인생에 있어서 외적인 방향으로 향하던 에너지가 지적인 세계, 즉 정신적, 영적인 세계로 전환시키는 것이 가장 큰 과업인 시기이며, 많은 사람들이 물질적인 세계로 흐르는 에너지를 영적인 세계로 전환하지 못하고 인생을 어둡게 살기 때문이다.<sup>5)</sup> 이런 의미에서 중년기의 위기는 근본적으로 실존적 그리고 궁극적 의미를 찾으라고 발버둥치는 위기라고 할 수 있다.

연구방법으로는 첫째, 새생명비전교회 독서모임에 참여한 중년층을 대상으로 독서가 주는 유익, 독서의 치유능력, 독서와 상담의 역할 등을 연구하며 둘째, 독서치료 및 중년기 위기 상담과 관련된 저서와 논문들을 중심으로 하는 문헌 연구 방법을 통

4) 정태기, *위기목회상담* (서울: 대한기독교서회, 1992), 195.

5) 정태기, *위기목회상담*, 196.

해 중년을 대상으로 하는 독서모임을 제시하고자 한다. 또한 설문조사를 통하여 독서하기 전과 후를 비교함으로써 독서가 삶에 미치는 영향은 어떠한 것들이 있는지 살펴보고자 한다.

## 제 2 장

### 중년에 대한 문헌적 연구

과거, 19세기 인간발달심리를 연구한 학자들은 연구의 중점을 인간의 출생부터 청소년기에 중점을 두었다.<sup>6)</sup> 그 이유 가운데 하나는 19세기 인간의 평균수명이 40대를 크게 넘이지지 못했기 때문이다. 심지어 고대 그리스인들의 평균 기대수명은 시론 살에 불과했다. 그러나 현대에 와서 인간의 수명은 기하급수적으로 늘어 “중년”이라는 기간이 인생 전체를 차지하는 비율이 증대되어가고 있다.<sup>7)</sup>

2011년 대한민국 기획재정부가 성균관대 하이브리드컬처 연구소로부터 제출받은 ‘2040년 한국의 삶의 질’ 최종 보고서에 따르면 한국인의 평균수명은 2040년에 89.38세로 2008년의 80.1세보다 9세가량 늘어날 것으로 분석됐다.

평균수명의 증가로 인한 중년의 인생이 모두 장밋빛만은 아니다. 중년기에 들어서면 사람들의 생리적 및 심리적 기능에 변화가 일어난다. 중년의 기간이 연장되어 가면서 이 시기에 접어든 중년들에게 심각한 위기와 증상들이 나타나고 있음을 자각하게 된다. 따라서 이 장에서는 중년기란 무엇이며, 보다 깊은 중년기 발달을 이해하기 위해 여러 학자들의 이론을 살펴볼 것이다. 또한 성경은 중년을 어떻게 말하고 있는지 살펴보자.

---

6) 지그문트 프로이트(Sigmund Freud)는 역동적 심리학을 창설했다. 역동적 심리학이란 유아기 때 인간의 마음속에서 여러 가지 강한 힘들이 작용하며, 이 힘들이 서로 갈등하며 빚어내는 결과들이 인간의 행동을 결정한다고 보는 이론이다.

7) “중년”의 나이를 어떻게 구분할 것인가? 에릭슨(Erik Erikson)의 경우 40세에서 50세까지를 성인기로 보았으며, 레빈슨(Levinson)의 경우는 40세에서 60세를 중년으로 보았다. 중년기가 언제부터 시작되며 언제 끝나는지 아무도 분명하게 단정할 수 없다. 그러나 대부분의 중년 연구학자들에 의하면 중년기는 40에서 시작해서 60세에 끝난다고 한다. 따라서 본 논문은 “중년”을 40-60세의 나이로 볼 것이다.

## 제 1 절 중년기란 무엇인가?

### 1. 중년의 정의

그레이 콜린스(Gray, R. Collins)는 중년을 일반적으로 40-60세 사이의 나이로 간주한다.<sup>8)</sup> 미국 정신의학회의 표준 진단 매뉴얼인 *정신질환 진단 및 통계 편람(DSM)*은 과거에 중년을 40-60세 사이로 정의했지만, 1994년 4차 개정판에서는 최대 45-64세로 정의를 개정했다.<sup>9)</sup> 에릭슨(Erickson)과 레빈슨(Levinson)도 비슷한 연령대를 중년의 시기로 보았다.<sup>10)</sup>

“중년기”라는 단어는 19세기, 20세기 초반까지 흔하게 나타나지 않은 신종언어이다.<sup>11)</sup> 그 이유는 지금처럼 평균연령 80세가 전제가 되어야 하기 때문이다. 고대 그리스인들의 평균 기대수명은 서른 살이었음을 바버라 스트로치(Barbara Strauch)는 아래와 같이 서술하고 있다.

인류 역사의 오랜 기간 동안 중년은 대개 무시되었다. 탄생, 젊음, 노년, 죽음은 모두 대우를 받아왔지만 중년은 무시되었을 뿐만 아니라, 심지어 별개의 실체로 여겨지지도 않았다. 그리스 시대에 이르러서는 원숙함이 존경을 받았다. 예컨대 그리스 시민들은 오십 살이 되어야 배심원이 될 수 있었다. 하지만 그리스 시대에 중년에 해당하는 연령은 현재 중년 연령의 근처에도 미치지 못한다. 고대 그리스인의 평균 기대수명은 서른 살이었다.<sup>12)</sup>

그러나 현대에 이르러서는 인간의 평균 수명이 80세를 넘어서면서 중년의 기간이 인생 전체를 차지하는 비율이 상대적으로 증가했다. 100년 전의 평균 수명이 40세 정도라고 가정했을 때, 지금은 그때에 비해 부러 2배나 더 긴 인생을 살아야 하는 시대이다.

대한민국 전체 인구에 40대 이상을 차지하는 비율은 해마다 늘고 있다. 또한 교

8) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링 (Christian Counselling)*, 한국기독교상담 심리치료 학회 역 (서울: 두란노, 2008), 310-325.

9) 위키백과, 중년에 대한 정의.

10) 김태련 외 공저, *발달심리학* (서울: 학지사, 2004), 478-479.

11) 임경수, “중년기와 상: 복회상담과 신학의 대화,” *목회와 상담* 2 (2002), 176.

12) 김병완, *48분 기적의 독서법* (서울: 미다스북스, 2012), 22-23 재인용.

회 내에서 중추신경 역학을 하는 사람들 역시 중년기의 사람들임을 부인할 수 없다. 좋은 삶은 중년기의 사람들이 우리 사회를 이끌어가고 있는 것이다. 다시 말해 중년기는 평균수명의 연장으로 삶의 구조와 틀 자체가 바뀌고 있다고 말할 수 있다.

## 2. 중년의 위기상황과 증상들

칼 융(Carl Gustav Jung)은 중년기를 인생의 과업들을 많이 성취했기 때문에 자녀를 출산하여 양육하고, 가족들을 보호하고, 재산과 사회적 지위를 얻는 일들로부터 벗어날 수 있는 자유로운 시기라고 진술했다.<sup>13)</sup> 그러나 이러한 진술은 21세기, 포스트 모더니즘 사회에는 잘 맞지 않는 진술이다. 왜냐하면 결혼시기의 늦어짐과 그에 따른 고령의 출산, 자녀양육의 분제와 40대 50대의 명예퇴직, 그로인한 경제적 어려움, 어떤 사람들은 권태와 무기력, 결혼 생활의 실패, 가치관의 빠른 변화 등 많은 문제들을 품고 있는 시기가 중년의 시기이다.

레빈슨(Levinson)은 사람들이 40대에 이르면 중년기의 전환과정에 들어간다고 했다. 그의 연구에 따르면 80%의 남자들은 중년기로의 전환을 위기의 시기로 경험했다고 말한다. 그 이유는 중년기의 시간은 매우 짧아져서 세워둔 인생의 목표는 성취되지 않을 것 같은 느낌이 들기 때문이라는 것이다.<sup>14)</sup>

우리는 거의 중년기에 부딪히는 새로운 문제들을 인식하지 못하고 중년기에 이른다. 그렇다면 아동기와 청년기에 경험하지 못한 중년기에 부딪히는 위기상황들과 증상들은 과연 무엇이 있을까? 개리 콜린스(Gary, R. Collins)는 중년기에 발생할 수 있는 문제들, 즉 신체적 변화, 심리적 변화, 직업적인 변화, 결혼과 가족의 변화에 대해 다음과 같이 기술한다.

13) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 311.

14) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 312.

### 가. 신체적인 변화

중년이 되면 남자나 여자 모두 신체적 변화를 겪게 된다. 신체는 이미 20세 후반 부터 쇠약해지기 시작하므로 40대에 신체적 변화를 무시하거나 숨기기는 어렵다. 40대 이후 신체의 변화를 살펴보면 “흰머리, 대머리, 거친 피부, 눈가의 주름, 더딘 움직임, 체력 감소, 폐경, 성욕구의 저하, 잦은 소변, 푹 튀어나온 배, 약해진 신체”는 중년기에 일어나는 변화이다.<sup>15)</sup>

중년기가 되면 무엇보다도 성 기능에 위기가 온다. 여성은 여성호르몬 변화가 가져오는 갱년기 증상이 나타나며, 월경이 끝나는 것을 자신의 매력이 사라지는 것처럼 아쉬워한다. 남성들도 40-50대를 넘어가면서 ‘고개 숙인 남성’이라는 단어가 말해주듯이 자신감에 큰 상처를 입고 있으며 성 능력의 위기를 겪고 있다.<sup>16)</sup>

중년이 되면 남자들도 자기연민, 의기소침, 불행, 우울, 짜증 등 폐경기 여성들처럼 비슷한 감정을 경험하게 된다. 이는 남성의 호르몬의 변화, 즉 남성의 폐경을 겪는다고 말하는 사람들도 있다. 그러나 현재까지 나온 증거로는 확실하지 않지만, ‘전환점’으로서의 남성 폐경기<sup>17)</sup>를 논한다면 그것은 존재한다.<sup>18)</sup>

### 나. 심리적인 변화

중년기는 중요하게 여겨왔던 많은 것들을 갑자기 상실해 버린 것 같은 허무한 느낌을 갖는 시기이기도 하다. 지금까지 중요하게 생각했던 자신의 가치체계가 흔들리니 불안을 느끼지 않을 수 없다. 이로 인한 불안은 사소한 일에도 지나친 반응을 보이는 경향이 있다.<sup>19)</sup>

반면에 중년기는 영향력과 창의력이 높고, 개인적인 성취와 돈을 벌 수 있는 능

15) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 312.

16) 정태기, *위기목회상담* (서울: 대한기독교서회, 2000), 199.

17) Ebersole & Hess는 테스토스테론의 수치가 감소되어 갈 때, 드물지만 여성이 폐경 시에 경험하는 순간 열, 추위, 예민함, 빠른 심장 박동의 증상을 보고하는 남성들이 있다고 보고하고 있다.

18) Jim Conway, *중년의 위기 (Men in Midlife Crisis)*, 윤종석 역 (서울: 두란노, 2005), 30.

19) 정태기, *위기목회상담*, 197.

력이 가장 높은 인생 정점의 시기이다. 또한 중년기는 많은 책임감과 의무, 중년기에 성취해야 할 중요한 요구들로 인해 압박을 받기도 한다. 따라서 중년기는 권태와 두려움, 그리고 삶의 재평가가 이루어지는 시기이다.<sup>20)</sup>

(1) 권태: “권태는 억압된 사람들과 흥분을 즐기는 사람들에게 더 심하게 나타난다. 중년기에는 출세와 결혼에 대한 흥분과 도전이 ‘하찮은 일들’로 바뀐다. 직장에서의 일상적인 일, 부딪힘하고 형식적인 교회생활과 결혼 생활, 별로 관심 없는 친척집의 의례적인 방문 등은 열정을 상실하게 하고 삶을 권태롭게 한다.”<sup>21)</sup>

“반면 흥분을 즐기는 사람들은 위기를 잡아 성공을 이루기도 한다. 그러나 흥분할 일이 없을 때, 신체적인 힘이 약화될 때, 책임을 요하는 일들이 많아질 때 권태감을 느끼기도 한다. 어떤 사람들은 권태가 좌절감, 무기력증, 심한 걱정, TV중독 등으로 표출되고, 또 어떤 사람들은 권태를 피하기 위해 혼외정사와 같은 극적인 삶의 방식을 택하기도 하고 직업 전환이나 도박, 튀는 옷 입기 등 흥분을 자극하는 일을 추구하기도 한다.”<sup>22)</sup>

(2) 두려움: 중년기에 겪게 되는 두려움의 원인으로는 자기 신체적인 변화와 나이 든 부모를 지켜보면서 건강과 죽음에 대한 문제가 주된 문제라는 것을 깨닫게 된다. 또한 중년기 친구들의 어려움, 다시 말하면 친구들의 정년과 은퇴 그리고 이혼과 재혼, 자녀들의 결혼과 출가 등을 통해 두려움을 겪게 된다. 특별히 자녀들이 집을 떠날 때 ‘빈둥지 중후군’을 경험하게 된다.

‘빈둥지 중후군’은 자녀들이 장성해서 부모를 떠날 때 겪게 되는 어려움으로써 텅 비어 버린 삶을 새로운 경험들로 메워야 할 때 찾아오는 두려움이다. 어머니 역할을 빈틈없이 하는 것으로 만족하며 살았는데 아이들이 떠나고 난 후에는 아무 쓸모도 없는 사람이 되었다고 느낄 수 있다. 이럴 때 아이들이 모두 떠나고 난 후 커다란 정체성 위기에 빠지게 될 수도 있다.<sup>23)</sup>

20) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 313.

21) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 313 재인용.

22) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 313-314 재인용.

23) Judson J. Swihart and Gerald C. Richardson, *위기상담 (Counselling in Times of Crisis)*, 정태기 역 (서울: 두란노, 2002), 115.



또한 많은 중년들은 직장에서 젊은 사람들이 자신이 위치를 차고 올라오는 것 또는 신체적인 한계로 인해 자신의 삶이 원치 않는 변화를 수용해야 하는 것에 두려움을 느낀다.<sup>24)</sup>

(3) 재평가: 재평가는 중년기 위기의 굵직한 주제다. 중년기는 삶의 가치에 대해 묻는다. “나는 누구인가? 나는 무엇이 되고 싶은가? 내가 하는 일은 가치 있는 일인가? 나는 무엇을 이루고 있는가?” 또 자신의 결혼 생활, 직장생활, 친구 관계, 사회적 기여에 대해 묻는다. 이는 십대들이 던지는 전반적인 질문과 흡사하다. “나는 누구인가? 누가 될 것인가? 어디에 가치를 두어야 하는가? 평생 무슨 일을 할까? 누구와 친구가 될까? 누구와 결혼할까? 내 삶에서 하나님의 자리는 어디인가?” 한 마디로 십대와 중년 모두 나 “삶의 의미는 무엇인가?” 묻고 있다.<sup>25)</sup>

밥 비포드(Bob Buford)는 하프타임(Halftime) 이라는 책에서 인생 후반기로 들어가는 사람들에게 성공보다는 의미 있는 인생이 중요하다는 것을 알려주고 있다. 그는 성공을 최우선의 목표로 삼았던 사람이었다. 그가 40대에 들었을 때, 그는 인생의 중간 지점에 있다는 것을 깨달았다. 그리고 그는 자신의 성공 지향의 삶으로부터 이제 는 그의 인생에 의미를 줄 수 있는 활동을 해야겠다고 생각했다.<sup>26)</sup> 많은 사람들은 40대, 50대까지 성공을 향하여 달려간다. 그러나 어떤 사람들은 너무 빨리 승진을 하고, 어떤 사람들은 조기퇴직을 하며, 너무 빠른 은퇴로 인해 두려움과 좌절감, 권태와 무의미한 삶을 경험하기도 한다. 이러한 모든 것들은 인생의 꿈과 삶의 방향, 우선순위를 재평가하도록 자극한다. 삶의 재평가는 중년기의 일반적인 특성이라 할 수 있다.<sup>27)</sup>

24) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 314.

25) Jim Conway, *중년의 위기*, 31-32.

26) Bob Buford, *하프타임 (Halftime)*, 이창신 역 (서울: 국제제자훈련원, 2009).

27) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 314.

## 나. 직업의 변화

대부분의 사람들은 성인기에 이르러 생산적인 일을 통해 보수를 받는 일정한 직업을 가진다. 직업은 사회 속에서 개인의 정체감 형성의 기반이 되는 동시에 개인적 흥미와 능력을 표현하는 수단이자 생계의 수단이다. 일은 사회적 삶의 핵심적인 요소로 사람들과 관계를 맺고 사귀는 사회적 활동의 근원이 되면서 개인의 사회적 지위를 결정하기도 한다.<sup>28)</sup>

직장이 만족스럽지 않을 때, 내면의 분노는 직장으로 향할 수 있고, 직장의 동료들에게 향할 수도 있고, 마음에 들지 않는 자기 자신에게 향할 수 있다. 직장의 목표가 성취되지 않으면 좌절하고 비려진 느낌이 든다. 때로는 안정감을 갖기 위해 지적인 갈등을 하며 때로는 그대로 가도록 놔두거나 더 나은 것을 찾아 위험을 감수하기도 한다.<sup>29)</sup>

자신의 정체감 형성에 직업이 핵심적인 역할을 하는 사람일수록 직업 만족도가 낮을 경우 제적응하려는 적극적인 시도를 한다. 특히 여성의 경우 자신의 정체감 형성의 일부로 일을 중요시하는 여성은 나이가 들면서 직업 만족도가 높아지는데 비해 일에 큰 가치를 두지 않는 여성들은 나이와 직업 만족도 간에 상관이 없다.<sup>30)</sup>

직업 전환이 성공적으로 이루어진 경우 새로운 일에 열정을 느끼고 이전보다 더 만족스런 생활이 될 수 있다. 반면에 직업과 관련된 스트레스 중 가장 큰 것은 실직일 것이다. 실직은 수입 상실뿐 아니라 정체감에 위기를 갖고 올 수 있다. 특히 중년기는 실직의 가능성이 가장 높은 동시에 실직에 대한 두려움도 가장 큰 시기이다. 장기간의 실직은 불안, 우울증, 낮은 자존감을 가져오고 가족 간의 관계, 사회적 관계에도 영향을 미친다.<sup>31)</sup>

28) 김테런 외 공저, *발달심리학*, 490.

29) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 314.

30) 김테런 외 공저, *발달심리학*, 493.

31) 김테런 외 공저, *발달심리학*, 494.

## 라. 결혼과 가족의 변화

프로이트는 모든 사람들의 욕구는 사랑하는 것과 일하는 것이라고 말했다.<sup>32)</sup> 부모가 40, 50대에 접어들면 자녀는 성인기로 성장하여 자신의 삶을 이루고자 집을 떠나게 된다. 특별히 부모가 자녀들의 떠남에 대해 준비되어 있지 않을 때, 성인 자녀들의 독립에 대한 준비가 미비할 때, 새로 들어온 가족 구성원과의 통합이 미비할 때 긴장이 야기될 수 있다.

자녀들이 떠남으로 중년 부부는 서로를 직시하며 결혼에 대해서 현실적인 재평가를 할 수 있게 된다. 자녀가 떠남에 따라 부모는 과거의 불평등한 관계에서 평등한 관계로 자녀들을 바라봄으로서 그들의 독립성과 자율성을 수용해야 한다.

성인 자녀들이 결혼하여 새 가족원이 생길 때 부모와 새 가족 구성원과의 통합에 갈등이 생길 수 있다. 부부가 된 자녀들은 자신의 가족으로부터 떠나야 함을 알아야 하고 부모는 자신들이 시부모 또는 장인, 장모가 된 것을 알아야 한다. 이것은 새로운 가족 구성원과의 관계 증진이며 자신의 아들과 딸의 정체성에 대한 적응을 돕는 일이다.<sup>33)</sup>

가족의 부양과 직장의 승진으로 정신없이 바쁜 중년들은 부모가 늙어가고 있다는 사실을 깨닫지 못한다. 그러나 노부모의 건강 문제는 성인 자녀에게 부모가 전처럼 건강하지 않고, 독립적이지 못하며, 경제적으로도 안전하지 않다는 사실을 깨닫게 해준다. 노부모의 의존성은 중년의 자녀에게 자신이 '샌드위치 세대'임을 깨닫게 한다. 늙은 부모 세대와 젊은 자녀 세대 사이에서 불잡힌 느낌, 또는 끼여 있는 느낌을 갖게 되는 것이다. 두 세대 모두 자신의 도움과 지지를 필요로 한다.<sup>34)</sup>

이렇게 중년기의 결혼과 가족관계가 중요한 이유는 모든 사람이 중년기에 도달하게 된다는 사실이다. 중년기의 직업과 결혼관계를 잘 수행하지 않으면 중년기의 문제를 성공적으로 해결할 수 없다.

대한민국 성인남녀를 대상으로 '중년기의 위기론'을 검증한 김애순의 연구에서는, 중년기가 오는 시기가 언제인가를 규명하기 위해 본인의 연령, 첫 자녀의 연령, 막내

32) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 315.

33) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 315.

34) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 316.

자녀의 연령과 중년기 위기감과의 관계를 분석했다. 그 결과 첫 자녀와 막내 자녀의 연령이 증가할수록 위기감의 수준이 증가했는데, 이러한 추세는 여성들보다 남성들에게 더욱 현저하게 나타났다. 특히 막내 자녀의 연령이 중년기의 위기감과 관련이 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성인발달이 신체적 연령보다는 사회적 연령과 더 밀접한 관계가 있으며, 중년기의 위기가 생물학적 연령과 관련된 사건이라기보다는 자녀의 성장으로 인한 역할 변화, 청소년 자녀들과의 분재, 직업상 경력에서의 한계 등, 사회적 연령과 관련된 사건이라는 점을 시사하고 있다.<sup>35)</sup>

중년기에 있어서 발달과업의 성공적인 해결은 재평가와 재적응의 능력에 의해 좌우된다. 젊은 시절에 세웠던 실현되지 못할 꿈들은 포기하는 것도 중요하다. 반면에 성취하지 못했던 꿈들을 새롭게 계획하고 도전하는 것도 중요하다. 이러한 과정은 고통스럽겠지만 이것을 수용하고 적응할 필요가 있다. 이러한 재적응과 재평가는 노년기에 자아통합을 이룰 수 있도록 도움을 준다.<sup>36)</sup> 그러므로 중년기에 찾아오는 위기와 갈등요소들이 개인의 삶에 어떠한 영향을 주며, 어떠한 의미가 있는지 깨닫는 것은 무엇보다 중요하다.

### 3. 위기가 주는 삶의 의미

삶의 주기에 따른 위기는 다른 위기와 좀 다르다. 이 위기는 미리 예상할 수 있다. 그러나 사람들은 미리 어떤 일이 닥칠지 알면서도 그것 때문에 겪게 될 혼란은 짐작하지 못한다. 그리고 정서적인 불안을 예상하고 있는 경우에도 그 일을 직접 겪을 때까지는 어떤 감정에 사로잡힐지, 어떻게 적응해야 할지 모른다.<sup>37)</sup> 폴 투르니에(Paul Tournier)는 그의 책 *인생의 사계절*에서 다음과 같이 말했다. “인간은 가을에도 봄날을 맞이할 수 있습니다. 이것이야말로 인간을 구분해 주는 특징입니다.”<sup>38)</sup>

삶의 의미를 어디에, 무엇에 두느냐에 따라 인간은 가을을 봄으로 맞이할 수 있다. 중년기의 성격특성과 생활양식의 변화는 종종 ‘중년의 위기’ 탓으로 돌려진다. 중년

35) 정옥분, *발달심리학* (서울: 학지사, 2009), 609-610.

36) 정옥분, *발달심리학*, 611.

37) Judson J. Swihart and Gerald C. Richardson, *위기상남*, 102.

38) Paul Tournier, *인생의 사계절 (Saisons de la Vie)*, 박명준 역 (서울: 아바서원, 2014), 10.

기는 잠재적으로 갈등이 많은 시기이고, 다른 어떤 시기보다 더 과거를 되돌아보고 미래를 내다볼 수 있는 시기이다. 과거에 대한 반성과 미래에 대한 기대는 자신의 인생에 대해 평가를 내리게 된다.

#### 가. 피할 수 없는 ‘위기’

모든 중년은 어느 정도 위기를 겪는다는 생각이 사회학자, 심리학자, 정신과 의사, 기타 전문가들 사이에 확산되고 있다. 중년이라면 이 위기를 통과한 후에 미래에 대해 긍정적 관점을 품을 수도 있고, 절망에 찌든 암담한 시각만 남을 수도 있다. 따라서 우리는 중년의 전환기가 불가피한 자연스런 발달 단계임을 알 필요가 있다.<sup>39)</sup>

중년기 발달의 위기를 피하는 것은 아이가 사춘기를 피하는 것과 같다. 그러나 십대 아이와 중년의 위기를 맞는 중년은 큰 차이가 있다. 전자는 어서 나이가 들기를 원하지만, 후자는 젊음을 유지하기 원한다. 사춘기를 맞은 십대 아이의 정서적 요동, 방향의 기복, 가치관의 변화는 가족들 외에 많은 사람들에게 별 영향을 미치지 못한다. 그러나 중년의 위기는 사회적 전문성, 능력, 자유 등 사춘기 아이보다 많은 것을 소유하고 있다. 그렇기 때문에 그들의 적의나 반항은 모든 사람에게 극히 위협할 수 있다. 그러므로 중년기 발달상의 문제를 건강하게 소화하고 나면, 자신이 비록 더 이상 젊지는 않아도 젊은이들에게 없는 부분을 귀하게 기여할 수 있음을 편안히 받아들일 수 있다.<sup>40)</sup>

#### 나. 성장과 성숙을 위한 ‘위기’

누구나 알고 있듯이 사춘기는 인생 발달의 중요한 부분이다. 이때는 사춘기 아이가 새로운 태도와 행동과 사고방식을 시도하고 인생관을 정립하는 때다. 사춘기 아이와 중년기는 각각 위기를 거쳐 변화된다. 사춘기와 중년기는 마치 진흙이 녹로에 거듭 ‘던져져’ 토기가 빚어지고 또 빚어지는 삶의 중대한 두 시기이다.<sup>41)</sup>

39) Jim Conway, *중년의 위기*, 33.

40) Jim Conway, *중년의 위기*, 33-34.

41) Jim Conway, *중년의 위기*, 63.

성경도 사춘기와 중년의 시기를 다음과 같이 말하고 있다. “내가 어렸을 때에는 말하는 것이 어린아이와 같고 깨닫는 것이 어린아이와 같고 생각하는 것이 어린아이와 같다가 장성한 사람이 되어서는 어린아이의 일을 버렸노라”(고전13:11).

## 제 2 절 중년기 발달 이해

사람들은 40대에 들어서면 자신의 삶을 과거와는 다르게 보기 시작한다. 중년기는 자신을 재평가 하는 시기로서 현재의 삶을 유지하는 것과 새로운 목표를 세우는 것, 그리고 다가오는 노년을 어떻게 직면할 것인가에 준비하는 시기이다. 따라서 중년기를 잘 이해하고 재평가하고 미래를 준비하기 위해서는 우선 중년기에 대한 발달 심리학적 이해가 필요하다.

### 1. 발달 심리학적 이해

#### 가. 발달에 대한 정의

발달은 여러 가지가 있을 수 있다. 경제적 발달, 사회적 발달, 국가적 발달, 문화적 발달, 개인의 발달 등 여러 가지 발달이 있다. 그렇다면 발달심리학에서 말하는 개인의 발달은 무엇인가? 발달심리학자들은 다음과 같이 ‘발달’에 대해 정의한다.

‘발달’이란 수정이 이루어지는 순간부터 죽음에 이르기까지 전 생애에 걸쳐 일어나는 모든 변화를 말한다. 오늘날 발달은 인간의 변화 과정을 언급한다는 의미에서 성장이나 성숙이라는 용어로 표현되기도 한다. 그러나 성장은 신체 발달 중 양적인 변화만을 뜻하며, 성숙은 유전적 기제에 의해 나타나는 변화만을 뜻하기 때문에 엄밀히 말해 발달과는 차이가 있다고 보겠다. .... 이러한 발달의 변화과정은 인간이면 누구나 겪게 되는 것으로 신체 및 운동 능력, 지적 능력, 언어, 사회적 관계, 정서, 도덕, 성격 등 모든 영역에서의 변화가 여기에 포함된다. .... 따라서 성인기에서부터 노년기에 이르는 동안에 나타나는 신체적·심리적 변화도 모두 발달의 범주에 포함시키게 된다. .... 또 발달은 단순히 양적 증대의 과정일 뿐만 아니라 질적 변화의 과정이다. 이러한 질과 양과의

변화를 기준으로 해서 우리들은 인생을 몇 개의 단계로 구분할 수가 있는데, 이것이 발달 단계인 것이다.<sup>42)</sup>

중년기를 흔히 수많은 갈등으로 가득 찬 위기의 시기라고 일컫는다. 중년기를 위기로 보는 이들은 중년기에 일어나는 여러 가지 변화, 즉 자녀들의 독립, 직업적응, 노화로 인한 생리적, 심리적 변화에 대한 갈등 등의 많은 변화를 강조한다. 반면 다른 모든 발달단계와 마찬가지로 중년기를 나름대로의 발달과업과 도전이 있는 인생의 또 다른 단계로 보는 시각도 있다. 또한 어떤 이들은 중년기를 인생에서 가장 행복한 시기로 보기도 한다. 중년기를 위기가 아닌 삶의 전환기로 보는 이들은 중년기의 경제적 안정, 직업에 대한 열정, 부모의 책임에서 벗어나는 자유 등을 강조하기도 한다.<sup>43)</sup> 이와 같이 중년기를 어떻게 해석하느냐에 따라 중년기에 찾아오는 삶의 갈등과 위기를 긍정적인 측면으로 보기도 하며, 부정적인 측면으로 보기도 한다.

#### 나. 발달에 대한 전 생애 관점

전 생애 관점은 인간 발달을 크게는 두 단계로 구분한다. 첫 번째는 초기 단계로 전반적인 크기와 능력에서 급속한 증가와 변화가 나타나는 아동기와 청년기이다. 두 번째는 환경에 적응해 가면서 여러 능력이 계속 발달되어 가고 전반적 변화가 서서히 이루어져 가는 후기 단계로 지속성과 안정을 유지하는 성인기와 감퇴의 특징을 갖는 노년기가 이에 해당된다. Baltes는 전 생애 발달에 가장 중요한 특징을 네 가지로 설명하고 있다.

첫째는, 다중 방향성(Multidirectionality)으로 발달은 성장과 감퇴 모두를 포함한다는 것이다. 한 영역에서 성장이 나타날 때 다른 영역에서는 감퇴가 나타날 수 있고 변화의 속도도 다양하다. 예를 들어 어휘력이나 지혜와 같은 요소들은 전생애를 통해 계속 증가해 갈 수 있으나 신체능력, 반응시간 등은 감소할 수 있다.

둘째는 가소성(Plasticity)이다. 개인의 능력은 미리 결정되거나 고정되어 있는 것이 아니다. 그렇다고 변화를 위한 잠재력이 무한한 것은 아니지만 많은 능력들은 노년기에도 연습이나 훈련에 의해

42) 김태련 외 공저, *발달심리학*, 99 재인용.

43) 정옥분, *발달심리학*, 608.

항상될 수 있다고 본다.

셋째는 역사적 맥락(Historical Context)으로 인간의 발달은 자신이 태어난 역사적 시기와 사회 환경, 문화의 영향을 받으며 변화해 간다.

마지막으로 발달은 다중 인과 요인(Multiplecausation)이 작용하는 것이다. 인간이 발달하는 방식은 다양한 요인들이 작용한 결과로서 생물학적, 심리적, 사회문화적, 생애 주기 요인들에 의해 형성된다는 것이다.<sup>44)</sup>

전 생애 관점에서 발달은 성장과 유지, 상실 간의 역동적 상호작용으로 완성에 이르기까지 일생동안 진행된다는 것을 강조한다. 따라서 모든 단계들이 다 나름대로 중요하며 다른 시기에 비해 특별히 더 중요한 시기는 없다고 보는 것이다.

#### 다. 성인 발달에 영향을 미치는 요인

같은 50대인데도 어떤 사람은 나이가 들어 보이고, 어떤 사람은 젊어 보이는 것일까? 중년기 이후에 인지 기능이 계속 증가하는 사람이 있는가 하면 급격히 감퇴하는 사람도 있다는 것을 어떻게 설명할 수 있을까? 성인기 발달에 미치는 영향과 개인차를 설명하기 위해서는 생물학적, 심리적, 사회문화적, 생애 주기 등의 여러 요인들을 고려해야 한다.

생물학적 영향력은 주로 유전적 요인에 의한 것으로 폐경, 주름살, 노화에 따른 신체 기관의 변화 등으로 나타난다. 심리적 영향력은 개인의 인지, 정서, 지각, 성격특성으로 한 사람을 다른 사람과 구분하게 해 주는 제반 특징들이라 할 수 있다. 또한 사회문화적 요인과 동일한 사건이라도 생의 어느 시점에서 일어나느냐에 따라 다르게 영향 미칠 수 있는 생애주기 영향력 등이 작용하게 된다. Baltes는 전 생애에 걸쳐 발달적 변화를 일으키는 요인들을 세 가지로 구분하였다.

**연령과 관련된 영향력:** 이는 비슷한 연령의 사람들이 공통적으로 경험하는 생물학적, 심리적, 사회문화적 영향력들이다. 사춘기, 폐경, 결혼, 은퇴와 같은 경험은 연령 구분의 영향을 크게 받는 것으로 사회적 시기로 작용해 각 개인은 이를 단기로 자신이 남들보다

44) 김태련 외 공저, *발달심리학*, 464 재인용.



늦었는지 빠른지를 판단하게 된다.

**역사적 사건과 관련된 영향력:** 여기에는 특정 시대나 문화권에 살고 있는 사람들에게 동시에 영향 미치는 사건들이 포함된다. 전쟁, 쿠데타, 경제적 위기, 전염병 등은 이를 경험한 세대에 속하는 사람들의 발달에 유사한 영향을 미칠 수 있다. 이러한 영향력은 때로는 베이비붐 세대, 386세대, X세대 등과 같이 특정 세대에게 정채감을 형성해 주기도 한다.

**개인적 사건과 관련된 영향력:** 이는 특정 개인에게만 해당되는 중요한 사건들로서 선거에 당선되거나 상을 타는 것, 사고, 이혼, 실직 등의 사건들이 개인의 발달에 미치는 영향력이다. 이러한 사건들은 예측 불가능한 것이면서도 개인차의 원인이 된다.<sup>45)</sup>

## 라. 중년기 신체 발달과 건강

### (1) 중년기의 신체 발달

중년기는 대부분의 사람들이 노화과정이 일어나고 있음을 분명하게 느끼는 때이다. 신장은 대개 55세까지는 일정하게 유지되나 뼈 밀도가 줄어들기에 따라 여성은 평균 2인치, 남성은 1인치 정도 줄어든다. 신장이 줄어드는 것에 비해 체중과 체지방은 증가하는 경향이 있으므로 비만이 될 가능성이 커진다.<sup>46)</sup>

시각과 청각 등에서도 눈에 띄는 변화가 나타난다. 40대에 시력에서의 변화가 나타나는데 눈의 수정체가 탄력성을 잃게 되면서 초점이 잘 맞추어지지 않아 가까이 있는 물체를 보기 어렵게 된다. 청각의 감퇴는 시각만큼 크게 느껴지지는 않는다. 특히 높은 진동수의 소리에 대한 상실이 먼저 나타나는데 이것을 노인성 난청이라고 한다. 노인성 난청은 45세에서 65세 사이에 있는 사람들의 12퍼센트 정도에서 나타난다. 남성이 여성보다 더 빨리 감퇴되는 경향이 있는데 남성들은 기계공이나 건설업과 같은 소리에 더 많이 노출되는 직업에 종사할 가능성이 높기 때문이다.<sup>47)</sup>

45) 김태련 외 공저, *발달심리학*, 465-466 재인용.

46) 김태련 외 공저, *발달심리학*, 468.

47) 김태련 외 공저, *발달심리학*, 469.

## (2) 여성과 남성의 갱년기

여성의 갱년기는 45세경에 시작되는데 눈에 띄는 변화로는 생리 주기가 불규칙해지면서 50~55세경에 완전히 중단되는 폐경이 나타난다. 흔히 나타나는 증상으로는 순간열, 두통, 집중력 저하, 이지러움, 가슴 두근거림, 질 건조증, 골다공증이 있다.

여성들은 왜 폐경으로 인해 심리적 문제를 경험하는가? 이 시기에 심리적인 문제를 보고하는 여성들은 다른 시기에도 심리적인 어려움이 있는 여성들이었고 문제를 신체적 증상으로 돌리는 경향성이 있다. 이들은 폐경이 여성들에게 어려운 시기라는 사회의 고정관념을 쉽게 수용하였고 이 시기의 신체적 문제나 심리적 동요를 폐경에 귀인 하였다.<sup>48)</sup>

여성과 달리 남성은 폐경과 같은 외적 표지가 없기 때문에 변화에 적응하는데 더 어려움을 겪을 수 있다. 테스토스테론이나 정자의 수는 감소되어도 생식능력은 여전히 있기 때문에 심리적 증상이 나타난다 해도 여성처럼 그 원인을 생리적인 것에 돌리기도 쉽지 않다. 남성들 중에는 드물지만 테스토스테론 수준이 감소되어 갈 때 여성이 폐경 시에 경험하는 순간 열, 추위, 예민함, 빠른 심장 박동의 증상을 보고하는 사람들도 있다. 남성들 역시 이 시기에 우울증, 성적무력감, 발기 불능 등의 심리적, 신체적 문제를 호소하는 경우가 많은데 이는 호르몬의 변화에 의해서라기보다는 중년기의 문제들, 즉 노화과정, 부모의 사망, 결혼생활의 갈등, 직업에서 오는 스트레스 등과 더 관련되는 것으로 보인다.<sup>49)</sup>

## 2. 에릭 H. 에릭슨(Erik H. Erickson)의 심리-사회적(psycho-social) 발달이론

### - 프로이트의 심리-성적(psycho-sexual)발달이론과 비교하여 -

우리가 모두 알고 있는 사실처럼, 프로이트(Freud)는 매우 중요한 심리-성적(psycho-sexual) 발달의 모델을 제시하였다. 그는 태어난 후 5년 동안에, 개인이 생물학적으로 발달해 가는 과정에서, 일련의 갈등에 직면해 가는 것으로 보았다.<sup>50)</sup>

48) 김대련 외 공저, *발달심리학*, 469.

49) 김대련 외 공저, *발달심리학*, 470.

50) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 한성열 편 역 (서울: 학지사, 2008), 15.

프로이트(Freud)는 말하기를 ‘생애 초기 5년 동안의 반복적인 강박적 행동(repetition compulsion)의 패턴이 그 이후의 삶에서도 계속 나타난다’는 것이다. 따라서 우리는 사람들의 성인기의 행동의 많은 부분을 어린 시절의 연속적인 갈등 해결이 반영된 것으로 이해할 수 있다. 프로이트(Freud)는 이 초기의 5년 이후의 발달에 대해서는 크게 강조하지 않는다.<sup>51)</sup>

이와 다르게 에릭슨(Erikson)은, 인간의 전 생애를 8가지 발달단계로 나누어서 분석하였다. 에릭슨(Erikson)은 젖을 빠는 유아로부터 죽음을 앞둔 노인에 이르기까지 인간은 자아의 완성을 향해 끝없는 여정을 한다고 생각했다. 그의 대명사가 된 ‘인간 발달 8단계’가 바로 그러한 과정이며, 그가 처음 사용한 ‘정체성의 위기’라는 개념은 그 과정에서 우리가 겪는 혼란과 불안을 가리킨다.<sup>52)</sup>

물론 에릭슨(Erikson)의 출발점이 프로이트(Freud)라는 사실에는 의심의 여지가 없다. 하지만 심리학의 관심이 심리성적 발달에서 심리사회적 발달로 옮겨지게 된 때에는 에릭슨의 공헌이 결정적이었다고 할 수 있다. 따라서 본 논문은 에릭슨의 이론에 따라 사람의 전 생애를 8단계로 나누어서 분석하며, 필요에 따라 프로이트의 심리-성적 발달단계와 비교해 논하려 한다.

#### 가. 구순-감각기: 신뢰 대 불신 / 희망

프로이트(Sigmund Freud)는 첫 번째 단계를 자기에적(Narcissistic) 혹은 자기-사랑(Self-Love)의 단계로 보았다. 이 단계에서는 주로 입 주위에 몰두하게 된다. 에릭슨(Erikson)도 역시 이 최초의 단계에서 구순-감각적 수준과 관련이 있는 기본적인 신뢰 대 불신에 대해 말하고 있다.

구순성은 아동의 심리-사회적 발달에 미치는 영향에 관심을 갖는 것이다. 다시 말하면 입을 중심으로 하는 경험의 복합체는 젖을 주고, 화신을 주고, 껴안아 주고, 따뜻하게 해 주는 어머니와의 관계에서 발달한다. 이 단계에서 기본적인 행동의 양태는 혼입적(混入的, Incorporative)이다.<sup>53)</sup> 삶에서 우리가 처음 배우는 것은 받아들이는

51) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 16.

52) Erik H. Erikson, *유년기와 사회 (Childhood and Society)*, 송재훈 역 (고양, 경기: 연암서가, 2014), 6.

것이다. 입을 통해서 받아들일 뿐만 아니라, 또한 여러 감각들을 통해서도 받아들인다. 다음은 에릭슨이 말하는 구순기의 신뢰에 대한 설명이다.

어린이가 눈을 통해서조차도 ‘혼입’하려고 애쓰고, 그리고는 기억하고, 그리고는 사실상 자기 자신 속에 이미 표상화 되어 있는 모습대로 외부 세계를 이해하려고 노력하는 것을 볼 수 있습니다. 그래서 이 단계에서 학습되는 기본적인 심리-사회적 태도는 어머니의 모습을 통해서 세상을 신뢰할 수 있다는 것, 어머니가 돌아와서 음식을 줄 것이라는 것, 어머니가 알맞은 음식을 알맞은 시간에 알맞은 양으로 줄 것이라는 것, 그리고 불편할 때 어머니가 와서 편안하게 해 줄 것이라는 것 등을 믿는 것입니다.<sup>53)</sup>

이것이 바로 에릭슨이 말하려는 기본적 신뢰이다. 그러나 에릭슨은 불신하는 것을 배우는 것도 신뢰를 배우는 것 못지않게 중요하다고 말한다. 왜냐하면 에릭슨은 말하기를 ‘불신을 통해 위험에 대한 준비성, 그리고 불편함에 대한 예상’을 배울 수 있기 때문이다.

사람은 변하는 조건과 상황 속에서, 신뢰와 불신 사이에서 평생 동안 투쟁하여야 하기 때문에, 희망을 굳건히 발달시켜야만 하고, 살아가면서 지속적으로 희망을 확인하고 또 재확인하여야만 한다. 여기서 말하는 희망이란 모든 힘의 기본적인 요소를 말한다. 희망은 신학자들이나 혹은 철학자들이 만들어 낸 뭔가가 아니라, 만약 그것이 없다면 우리가 살아 있을 수 없는 가장 기본적인 인간적 힘을 말하는 것이다.<sup>54)</sup>

나. 근육 항문기: 자율성 대 수치심과 의심 / 의지력

이 시기는 프로이트(Sigmund Freud)의 자기에적 발달단계와 관계가 있다. 이 시기는 항문기 수준에서 ‘고착(Fixation)’이 저축하는 것과 저장하는 것 등의 여러 성격 특성과 연관이 있다고 생각했다. 그러나 에릭슨(Erikson)은 근육의 발달은 보유와 배출이라는 동시발생적인 두 가지 사회적 양상을 살펴볼 수 있는 토대를 마련해 준다고 생각했다. 보유는 파괴적이고 냉정한 보유 또는 억압이 될 수 있으며, 배출 또한 파괴

53) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 19.

54) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 19.

55) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 22-23.

적인 힘을 공격적으로 분출하거나 느슨하게 방출하는 것으로 이어 질 수 있다. 그러므로 이 단계에서는 든든한 외부의 통제가 반드시 있어야 한다.<sup>56)</sup> 따라서 이 발달 단계에 들어가는 어린이는 항문뿐만 아니라, 그의 근육과 그것을 가지고 “의도(Will)”할 수 있는 것 또한 조종하는 방법을 배워야만 한다.<sup>57)</sup>

우리가 살아가는 사회는 각각 다른 방식으로 이 의지를 키워 주기도 하고 약화시키기도 한다. 더러는 수치심을 사용하기도 하는데, 이것은 어떤 사람에게는 두려운 자기-소외의 한 형태가 될 수 있다. 이 시기는 어린이가 얼굴을 붉히기 시작하는 연령인데, 이것은 다른 사람이 자신을 보고 있다는 것을 알고 있고, 또 자신이 뭔가 부족하다는 것이 알려졌다는 것을 알고 있다는 증거이기도 하다.<sup>58)</sup>

그러나 우리 사회에서는 수치심이 제대로 다루어지지 않고 있는 감정인데, 이는 수치심이 너무 일찍 그리고 쉽게 죄책감으로 흡수되기 때문이다. 과도한 수치심은 수치심을 주는 대상을 제거하고자 하는 내밀한 충동으로 이어지기도 하며, 실제로 수치심은 반항적이고 뻔뻔스러운 태도를 낳기도 한다.<sup>59)</sup> 또한 의심은 수치심의 형제이다. 수치심이 자신이 노출되어 있다는 의식과 관련이 있다면 의심은 몸의 앞과 뒤-특히 “엉덩이(Behind)”-에 대한 의식과 관련이 있다. 의심은 나중에 보다 언어적인 형태를 띠는 강박적 의심의 토대를 형성하고, 뒤(Behind)에서 위협적으로 다가오는 학대에 대한 성인기의 편집증적 공포로 나타나게 된다.<sup>60)</sup> 그러므로 이 시기에 자율성과 수치심은 양쪽 모두 발달단계에서 나타나야 하며, 그 비율은 자율성이 더 많은 쪽으로 나타나야만 한다. 왜냐하면 수치심을 자율성보다 더 많이 가지고 있다면 전 생애를 통해 열등하게 느끼거나 행동하게 되기 때문이다.

이 두 번째 단계에서 발달하는 특성은 의지력(Will Power)이다. 이 단계에서 말하는 의지력은 결코 성숙한 의지력에 대해 말하는 것이 아니다. 단지 의지력의 싹에 대해 말하는 것 뿐 이다. 왜냐하면 오직 성숙한 사람만이 완전한 의미에서의 의지력을 가질 수 있기 때문이다.

56) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 308.

57) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 24.

58) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 25.

59) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 309.

60) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 310.

다. 운동-생식기: 주도성 대 죄의식 / 목적

프로이트(Sigmund Freud)는 이시기에 남근기(Phallic Stage)인 오이디푸스적 상황이 나타난다고 했다. 이 시기에 남자아이는 어머니와 “사랑에 빠지고” 여자아이는 아버지와 “사랑에 빠진다.” 그리고 자아(Ego)가 이상적으로 발달하기 위해서는 남자아이는 아버지와 동일시하고 강한 자아를 발달시켜야만 한다.<sup>61)</sup> 그러나 에릭슨은 이시기에 발생하는 오이디푸스적 상황을 자연적인 결과라고 말한다. 그는 오이디푸스 콤플렉스에 대해 “태어날 때부터 그에게 어머니는 모든 것”이었으며, 그의 최초의 사랑의 “대상”이었다. 이 문제는 어머니가 남자아이 최초의 생식환상에 “자연적으로”개입된다는 것이다. 왜냐하면 이 시기는 그의 전반적인 주도성이 집으로부터 벗어날 준비를 해야 하고, 또 벗어나야만 할 시기이고, 새로운 목표를 찾아야만 하는 시기이기 때문이다.<sup>62)</sup> 에릭슨은 이시기의 특징을 주도성(Initiative) 대 죄의식(Guilt)이라고 말한다.

이전 단계에서 자기 의지가 반항적 행동을 촉발하고 독립을 주장하게 만들었다면, 주도성은 그 위에 보다 능동적으로 과업을 떠맡고 계획하며 기기에 “달려드는” 특질을 더해 준다.<sup>63)</sup> 새롭게 얻은 보행 이동성과 정신의 힘을 풍성히 누리며 아이가 자신의 행동을 주도하기 시작하는 이 단계에서는 죄책감이라는 위험성이 도사리고 있다. 신체와 정신의 실행 능력을 넘는 적극적인 조작과 고집에 제동이 걸리는 것이다. 이 단계에서는 자신의 주도성이 지향하는 영역을 이미 차지하고 있는 이들이 경쟁자가 된다.<sup>64)</sup>

이 단계에서 어린아이는 자신의 운동력과 인지력을 통하여 목표를 그리기 시작한다. 이시기의 구체적인 덕성은 “목적(Purpose)”이다. 어린아이는 주도성으로부터 개개인을 위한 목표-지향성이 발달된다는 것이다. 이시기는 단지 자신의 의지를 시험해 보거나 또는 조작할 수 있는 자신의 능력을 시험해 보는 것만이 아니다. 그는 사실상 나름대로의 사업(Project)을 가지기 시작한다. 이시기의 어린이에게는 그 이전의 삶에

61) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 30.

62) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 30-31.

63) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 312.

64) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 313.

서 발달된 많은 환상들을 억압하거나 방향을 다시 바꾸거나 할 책부가 주어지게 된다. 그러나 이율배반적이어게도, 그는 계속 자신의 환상 때문에 죄의식을 느끼게 된다.<sup>65)</sup>

라. 잠제기: 근면성 대 열등감 / 유능감

잠제기를 앞두고 정상적인 발달 과정을 거친 아동은 어른이 “되려는” 또는 조금 하게 엄마와 아빠가 되고자 하는 욕구를 잊거나 승화시킨다. 아이는 무엇인가를 만들어냄으로써 인정을 받는 법을 배우게 된다.<sup>66)</sup> 프로이트(Sigmund Freud)는 이 시기에 성격발달에 무엇이 일어나는지에 대해 자신이 어떻게 생각하는지 단서를 거의 주지 않고 있다. 그리고 프로이트는 잠제기에 어떤 특정한 열정적이고 상상적인 삶의 특질이 상대적으로 완화되고, 따라서 어린이는 자유스럽게 집중하고 배울 수 있는 시기라는 것을 의미한다. 반면에 에릭슨은(Erikson) 미성숙한 성욕에서 비활동적인 성적 수준으로 옮겨 가는 것이 잠제기에 나타나는 특성이라 한다.<sup>67)</sup>

이 단계에는 강한 호기심, 다시 말하면 배우려는 욕망과 알고 싶어 하는 욕망이 있다. 피아제(Piaget)의 연구를 통해 인지적인 요소를 심리-사회적 발달과 함께 다루 수 있다. 왜냐하면 학습이 단순히 억제되거나 또는 성적 호기심을 대처하는 것은 아니라는 것이 분명하기 때문이다. 학습은 화이트(Robert White)가 유능감(Competency)의 욕구라고 부른 그 자체의 에너지를 포함하고 있다.<sup>68)</sup>

따라서 잠제기 동안에 근면성 대 열등감의 양극성이 작용하고 유능감이라는 특성이 나타나게 된다. 또한 잠제기는 산업을 위해 매우 중요한 시기이며, 만약 열등감이 발달한다면, 그것은 숙련(Mastery)되려고 하는 어린이의 시도가 좌절되었기 때문에 발생하는 것이다.<sup>69)</sup>

65) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 32.

66) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 316.

67) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 33.

68) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 34.

69) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 35.

마. 청소년기: 정체성 대 역할혼미 / 충실성

이 시기는 대략 13세, 14세 나타나는데 사춘기(Puberty) 또는 청소년기(Adolescent Stage)라고 부르는 시기이다. 이 청소년기는 유년기 초기에 비금갈 만큼 빠른 신체적 성장과 성기기적 성숙이 이 시기에 일어난다. 따라서 이 시기의 청소년들은 유년기에 겪었던 자신의 연속성과 동일성을 새롭게 인식하려 노력을 다시 한 번 겪어야 만 한다. 그렇게 함으로써 과거의 동일성과 연속성이 다른 사람들이 바라보는 자신의 동일성과 연속성에 잘 들어맞는다는 확신이 축적되는 과정에서 개인의 자아정체감이 형성된다고 할 수 있다.<sup>70)</sup>

이 단계의 위험성은 역할 혼란이다. 이 시기의 청소년들을 괴롭히는 것은 확고한 정체성을 가질 수 없다는 것이다. 스스로를 지탱하기 위해 그들은 일시적으로 정체성을 완전히 잃을 정도로 부리와 군중이 영웅들에게 과잉 동일시를 한다. 이러한 태도는 “사랑에 빠지는” 경험을 촉발하기도 하는데 청소년기의 사랑은 대체로 자신의 혼란스러운 자아상을 누군가에게 투사함으로써, 그리고 그 사람에게 미친 자신의 자아상을 보다 분명하게 바라봄으로써 자신의 자아를 규정하려는 노력이다.<sup>71)</sup>

이 단계에 발달하는 덕성은 충실성(Fidelity)이다. 여기서 말하는 충실성이란 어떤 구체적인 이데올로기에 대한 믿음(Faith)을 의미하는 것이 아니다. 이것은 동물들이 환경에 적응하는데 필요한 것들이 있는 것처럼, 이것은 사람의 적응에 필요한 것이며 우리 모두는 충실성에 대한 본능을 가지고 있다고 본다. 에릭슨은 언급하길, 충실성이란 어떤 특정한 연령에 이르면, 어떤 특정한 이데올로기적인 견해에 충실할 것을 배울 수 있고, 또 배워야만 한다는 것을 의미한다.<sup>72)</sup>

70) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 320.

71) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 320.

72) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 38.



바. 청년기: 친밀감 대 고립 / 사랑

정체성을 찾고 그것을 유지하려는 성인기 초기의 젊은이들은 자신의 정체성을 다른 사람의 정체성에 용해시키려는 열망과 의지를 갖게 된다. 이제 친밀감을 가질 준비가 된 것이다. 친밀감은 상당한 희생과 포기가 따를지라도 귀속과 협력 관계를 굳건히 하고 그러한 관계를 지탱하는 윤리적 힘을 발달시키기 위해 개인이 헌신할 수 있는 능력을 요구한다.<sup>73)</sup>

에릭슨은 이 시기를 친밀감(Intimacy) 대 고립(Isolation)으로 설명한다. 이것은 자신의 정체성의 문제를 넘어 다른 사람과의 관계라는 문제로 발달해 가는 과정이다. 에릭슨이 말하는 친밀감은 성적 친밀감, 자기 자신과 자신의 내적 자원 그리고 자신의 흥미와 계업의 범위와의 친밀감까지도 포함하는 포괄적 의미를 내포한다. 에릭슨은 “진정한 의미에서 친밀감이란 자신의 중요한 것을 잃을 것이라는 두려움 없이 다른 사람의 정체성과 자신이 정체성을 용해 할 수 있는 능력을 의미한다”고 말했다.<sup>74)</sup>

이 단계의 위험성은 고립이다. 즉 친밀한 관계로 이어지는 접촉을 회피하는 것이다. 정신병리학적 측면에서 이것은 심각한 “성격적 문제”로 이어질 수 있다. 한편 두 사람만의 고립으로 이어지는 관계도 있는데 이러한 관계는 다음 단계의 결정적 발달 과제인 생산력을 받아들일 필요성을 가로막는다.<sup>75)</sup>

이 단계에 나타나는 덕성은 사랑(Love)이다. 이것은 실제로 이타적인 종류의 성숙한 사랑이라고 부르는 것이 된다. 이것은 프로이트가 주장한 오이디푸스적 상황에서서의 “사랑”과는 현저하게 다르다.

사. 중년기: 생산성 대 침체 / 배려

다음 단계는 중년기(Adulthood Stage)이다. 이 시기는 생산성(Generativity) 대 침체(Stagnation)를 나루어야 하는 시기로서 사회전반에서 자신이 차지해야 할 위치를 가질 나이다. 이 단계에서 사람들은 사회에서 자신의 위치를 가지기 시작한다. 그리고

73) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 322.

74) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 60.

75) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 326.

그가 생산한 것이 무엇이든지 그것의 발달과 완전을 도와주기 시작한다. 그리고 그것에 대한 책임을 지게 된다.<sup>76)</sup>

에릭슨은 이 시기를 대표하는 단어로 “생산성”을 사용한다. 그는 생산성을 다음과 같이 정의한다. “세대 간에 걸쳐서 생산하는 모든 것, 즉 자녀, 생산품, 아이디어, 그리고 예술 작품 등 모든 것을 의미하는 것이다.”<sup>77)</sup>

에릭슨은 중년기를 인간을 학습하는 동물일 뿐만 아니라 가르치는 존재로 만드는 진화적 발달이 포함된 시기로 본다. 성숙한 인간은 누군가에게 필요한 존재가 되어야 하며, 성숙은 낳아지고 보살핌을 받는 존재로부터의 지지는 물론 그들을 이정표로 삼아야 할 필요성도 가지고 있다. 그런 의미에서 생산력은 본질적으로 다음 세대를 세우고 이끄는 일에 대한 관심이라고 할 수 있다.<sup>78)</sup>

생산력은 심리사회적으로뿐만 아니라 심리성적으로도 중요한 발달 과제이다. 그러한 풍요로움이 전반적으로 결핍되면 거짓 친밀에 대한 강박적 퇴행이 일어나고 이 과정에서 침체와 개인적 황폐화가 일어난다.<sup>79)</sup> 그리고 생식성이 결핍되고 좌절되면 자기-몰두(Self-Absorption)의 증상이 나타날 것이라 가정한다.<sup>80)</sup>

이 단계의 덕성은 배려(Care)이다. 배려란 개념은 원래 지나친 걱정을 의미했다. 그러나 에릭슨은 긍정적인 의미에서 “좋아한다(To care to do)”, “돌보다(Care for)”, “관리하다(Take care of)”, “조심하다(Take care not to)”, 이런 것들을 포함하는 의미에서 “배려”이다.<sup>81)</sup>

#### 야. 노년기와 성숙기: 자아통합 대 절망 / 지혜

생애주기의 마지막 단계는 노년기와 성숙기(Old Age And Maturity Stage)이다. 에릭슨은 이 시기를 자아통합 대 절망의 시기이고, 지혜가 덕성으로 필요한 시기라 말한다. 이 시기는 인류의 수명이 연장되면서 미래에 더욱 중요해질 것이고 또 노인

76) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 63.

77) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 63.

78) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 326.

79) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 327.

80) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 65.

81) 에릭슨 외 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 65.

병 의학과 노인학 분야가 보다 많은 관심을 끌게 될 것이다.

에릭슨은 이 시기를 자아 완성(Ego Integrity), 또는 자아 통합(Ego Integration)이라 표현했다. 그는 자아 완성이란 '질서와 의미에 대한 자아의 축적된 확신'이라 말한다. 가령 비싼 대가를 치르더라도 세계의 질서와 정신적 가치를 전달해주는 경험으로서 그것은 자기애를 넘어서, 인간 자아-자기 자신이 아닌-에 대한 사랑이다. 또한 자아 완성이란 '자신만의 유일한 생애를 필연적이며 대체될 수 없는 것으로 받아들이는 태도'이다. 왜냐하면 한 개인의 삶이란 하나밖에 없는 생애와 역사의 한 조각이 맞물려 있는 것이며, 그에게 인간의 완결성이란 곧 자신이 참여한 삶의 완결성과 다르지 않다는 것을 알고 있기 때문이다.<sup>82)</sup>

그러므로 축적된 자아통합의 결여나 상실은 죽음에 대한 두려움으로 이어진다. 시간이 부족하다거나 다른 삶을 시작하고 완성으로 가는 다른 길을 시도하기에 시간이 부족하다는 생각은 결국 절망으로 표출된다. 따라서 성숙한 성인이 되기 위해 각 개인은 앞에서 묘사된 자아 특징들을 충분한 정도로 발달시켜야 한다. 자아 완성에 접근하고 그것을 경험하기 위해 개인은 종교, 정치, 경제 질서, 기술, 지배 계층의 생활양식 그리고 예술과 학문에 구현된 이상적인 이미지를 어떻게 추종할 것인지 알아야 한다.<sup>83)</sup>

이런 의미에서 자해라고 부르는 것은 8단계 모두가 구체화된 것이다. 그것은 또한 노년기에 이진의 것 가운데 더리는 포기할 수 있어야 한다는 것을 의미하기도 한다. 왜냐하면 우리가 젊었을 때 가졌던 것이나 또는 가지지 못했던 것을 아직도 잡으려고 한다면 우리는 결코 현명해질 수 없기 때문이다.<sup>84)</sup>

자. '그림표(Epigenetic Chart)'에 나타난 발달과 구조

이상으로 에릭슨의 전 생애 발달이론을 프로이트와 비교해 논하였다. 에릭슨의 발달이론의 매력 가운데 하나를 뽑으라고 한다면, 그의 이론을 정교하게 시각화시킨 그림표(Epigenetic Chart)<sup>85)</sup>이다. 실제로 인간형성을 구상할 때 이 인생주기 그림표가

82) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 328.

83) Erik H. Erikson, *유년기와 사회*, 329.

84) 에릭슨의 공저, *노년기의 의미와 즐거움*, 67.

제시하고 있는 역할은 크다 할 수 있다. 그러나 다른 한편으로 그 그림표를 보는 것으로 만족해버리는 과오를 범할 수 도 있다.

이미 이 그림표는 ‘문화적 역사적 상대성’을 무시한 것으로 비판을 받은 바 있는데 Weinstein 와 Platt는 이 그림표에서 제시되고 있는 용어들에 대하여 “이 용어들은 산업화된 현대사회라는 특정한 역사적 조건에 있어서만이 통용되는 것으로 만일 산업화된 현대사회 이전에 ‘인간의 발달단계’를 기술했다면 결코 이렇지 않았을 것”이라고 의문을 제기하였다.<sup>86)</sup>

따라서 에릭슨에 의한 발달연구를 이해하기 위해서는 그와 같은 발달연구를 가능하게 한 이론적 구조에 대한 검토와 에릭슨의 인간발달에 대한 그의 이론을 지탱하고 있는 기본적인 이론 구조를 고찰해야만 할 것이다.

### 제 3 절 성서적 중년이해

성경은 중년기에 대해 거의 진술하지 않고 있다. 구약성서 창세기 5장에 나오는 아담의 계보를 잇는 사람들을 제외하고는 오래 산 사람이 없었기 때문일 것이다. 창세기 시대의 사람들의 평균 수명은 18세로 추정된다. 비로소 중세에 와서야 평균수명이 37세로 연장 됐다고 본다.<sup>87)</sup>

불과 100년 전의 사람들이 누린 평균 수명이 여성의 경우는 51세였고, 남성의 경우에는 45세였다. 당시는 전체 인구의 10%만이 현재 중년층에 속하는 사람이었다. 그러나 오늘날의 경우에는 생업종사자의 평균연령이 45세이고 보면 지난 한 세기 동안에 중년에 해당하는 사람들이 증가했음을 보여준다.<sup>88)</sup>

따라서 현대의 중년기 사람들을 지도하기 위한 역사적 자료, 나이와 관계된 성경적 또는 신학적 통찰은 부족하지만, 기독교 상담자들을 위한 중년기의 사람들이 직면하는 주요 문제들을 설명하는 성경 구절들은 있다. 즉 결혼 관련 문제, 자존감, 생의 목표, 일과 경력, 슬픔, 자녀와 나이 든 부모와의 상호관계, 영적 문제, 신체적인 질병,

85) 박아청, *에릭슨의 인간이해* (과주, 경기: 교육과학사, 2014), 236 재인용(부록1을 참고할 것).

86) 박아청, *에릭슨의 인간이해*, 236 재인용.

87) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 311.

88) 임경수, “중년기와 성: 복희상담과 신학의 대화,” 176.

좌질감 등 바로 이러한 것들이다.<sup>89)</sup>

그러나 역사적, 성경적, 신학적 통찰은 부족할지라도, 성경은 '나이'에 관해 기록하고 있고, '중년'이라는 단어를 시편(102:24)과 이사야(38:10), 그리고 예레미야(17:11)에서 찾아볼 수 있다. 그러므로 본 논문은 성경에 기록된 '나이'와 '중년'이라는 단어를 통해 인생을 어떻게 보고 있는지 살펴보려 한다.

### 1. 레위기의 중년의 '나이'

성경은 인생을 연속적인 몇 가지 단계들로 구분한다. 보통 어린이, 성인(13세부터), 노인으로 구분하던지, 이와는 조금 다르게 유년기, 청년기, 장년기(결혼한 남녀), 노년기로 나누기도 한다(려후51:22).

한편, 구약성경에서 은퇴연령은 구약의 레위인들의 경우 회막이나 성전의 일을 맡아 할 때 50세까지 하도록 규정에 나타난다.

삼십 세부터 오십 세까지 회막에서 복무하고 봉사할 모든 자를 계수하라<sup>90)</sup>  
레위인은 이같이 할지니 곧 이십오 세 이상으로는 회막에 들어가서 복무하고 봉사할 것이요  
오십 세부터는 그 일을 쉬어 봉사하지 아니할 것이나  
그의 형제와 함께 회막에서 돕는 직무를 지킬 것이요 일하지 아니할 것이라 너는 레위인의 직무에 대하여 이같이 할지니라<sup>91)</sup>

레위기(27:1-8)에는 하나님께 서원한 이스라엘 백성의 몸값이 구체적으로 기록되어 있다. 이는 인생의 단계에 따른 몸값 계산 규정으로써 보다 구체적으로 나이와 인생의 단계와 연결지어, 각 연령에 대한 기준을 가늠해 보는데 도움을 주고 있다. 레위기는 인생을 네 단계로 구분하고 남녀의 서원한 몸값을 다음과 같이 규정하고 있다.<sup>92)</sup>

89) Gary R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 311.

90) 민수기 4:30(개역개정).

91) 민수기 8:24-26(개역개정).

92) 김중은, "성경에서 본 노년과 노인에 대한 이해," *한국교회와 노인복지*, 대한예수교장로회 총회교육부 편 (서울: 한국장로교출판사, 1995), 46.

여호와께서 모세에게 말씀하여 이르시되  
 이스라엘 자손에게 말하여 이르라 만일 어떤 사람이 사람의 값을  
 여호와께 드리기로 분명히 서원하였으면 너는 그 값을 정할지니  
 내가 정한 값은 스무 살로부터 예순 살까지는 남자면 성소의 세겔  
 로 은 오십 세겔로 하고  
 여자면 그 값을 삼십 세겔로 하며  
 다섯 살로부터 스무 살까지는 남자면 그 값을 이십 세겔로 하고  
 여자면 열 세겔로 하며  
 일 개월로부터 다섯 살까지는 남자면 그 값을 은 다섯 세겔로 하  
 고 여자면 그 값을 은 삼 세겔로 하며  
 예순 살 이상은 남자면 그 값을 십오 세겔로 하고 여자는 열 세겔  
 로 하라  
 그러나 서원자가 가난하여 내가 정한 값을 감당하지 못하겠으면  
 그를 제사장 앞으로 데리고 갈 것이요 제사장은 그 값을 정하되  
 그 서원자의 형편대로 값을 정할 지니라<sup>93)</sup>

나이	남자(서원 값)	여자(서원 값)
20~60세	남자(은 50세겔)	여자(은 30세겔)
5~20세	남자(은 20세겔)	여자(은 10세겔)
1개월~5세	남자(은 5세겔)	여자(은 3세겔)
60세 이상	남자(은 15세겔)	여자(은 10세겔)

위와 같이 구분해 볼 때, 남녀 모두 20~60세를 최고의 몸값으로 평가하고 있음  
 을 알 수 있고, 남녀 모두 60세 이상이 되면 은퇴한 것으로 평가 할 수 있다. 구약시  
 대 인간의 평균수명은 정확히 말하기 어려우나, 유다 왕들의 연령을 기준을 할 때 44  
 세 정도로 추측할 수 있다는 의견이 있다.<sup>94)</sup> 다윗 왕이 나이 많아 죽을 때 70세였고  
 (삼하5:4-5), 유다 왕으로 가장 오래 통치한 므낫세가 67세로 자인사했다(왕하 21:1,  
 18).

시편 90편의 저자인 모세는 “우리의 년 수가 칠십이요, 강건하면 팔십이라”고 했

93) 레위기 27:1-8(개역개정).

94) Hans Walter Wolf, *구약성서의 인간학 (Anthropologie des Alten Testaments)*, 문화석  
 역 (왜관, 경북: 분도출판사, 1976), 210-223.

다(시90:10). 모세는 80세에 하나님께 부름 받아 120살까지 살았지만, 모세 이후 100세 이상 산 사람은 손가락으로 꼽을 정도로 얼마 되지 않는다.

타울러(Johannes Tauler, 1300-1361)는 40세를 외적인 수련을 평가하는 전환점이라 말한다. 그는 그레고리오 대교황의 『성 배네틱도 전기』를 인용하면서 “구약의 사제들은 50세가 되어서야 성전의 관리자가 되었다. 50세가 되기 전까지는 단지 성전의 임부수행자일 뿐이었고 수련에 열중했다.” 40세 내지 50세가 되기 전까지 계속되는 외적 수련은 내적으로 성숙하고 하나님께 가까이 가는 데 필요한 발판이라 말한다. 그는 “이 시기에 사람은 내적으로나 외적으로 평화와 자기포기 혹은 자기 자신에 대한 통제를 너무 신뢰해서는 안 된다. 왜냐하면 그 모든 것은 아직 자연본성과 혼합되어 있기 때문이다.”라고 했다.<sup>95)</sup>

이상으로 성경에서 말하는 중년의 나이를 생각해 보면 빠르면 20세부터 50세까지, 늦으면 60세까지 볼 수 있다. 이보다 더 중요한 것은 중년을 단지 나이로만 볼 것이 아니라, 한 사람의 인생을 통해 연령에 따라 무엇을 할 수 있는지, 삶의 역할을 어떻게 감당하는지에 더 관심을 가져야 할 것이다. 왜냐하면 민수기에 기록된 것처럼 연령에 따라 성소에서 역할이 다르고, 레위기에 기록된 것처럼 서원했을 때 나이에 따라 서원한 값이 결정되는 것처럼, 하나님이 우리에게 각 연령에 따라 기대하는 것이 다르기 때문이다.

## 2. 시편 102편의 ‘중년’의 위기

신구약성경 전체를 살펴보면 ‘중년’이란 단어는 구약에서만 세 번 기록되어 있다.<sup>96)</sup> 구약성경에서 사용된 ‘중년’이란 단어는 두 가지 공통된 의미를 갖고 있다. 하나

95) Anselm Gruen, *내 나이 마흔 (Mueensterchwarzacher Kleinschriften)*, 이성우 역 (서울: 성서와 함께, 2012), 33-34.

96) ‘중년’이란 단어가 나오는 성경 구절은 다음과 같다;

- ① 사102:24 ‘나의 발이 나의 하나님이어 나의 중년에 나를 데려가지 마옵소서 주의 연대는 대대에 무궁하니이다’
- ② 사38:10 ‘내가 말하기를 나의 중년에 스올의 문에 들어가고 나의 어생을 빼앗기게 되리라 하였도나’
- ③ 랍17:11 ‘불의로 치부하는 자는 자고재가 낡지 아니한 알을 품음 같아서 그의 중년에 그것이 떠나겠고 마침내 이리석은 자가 되리라’

는 '생애의 중간 또는 절반의 날'이라는 것과 다른 하나는 '고난과 죽음, 파괴를 경험하는, 그리고 죽음에 직면한 시기'라는 것이다.

앞으로 살펴볼 내용은 '시편 102편 3-11절'로 시편 기자가 치한 중년의 위기에 느끼는 짐정들이다. 먼저 시편 102편의 제목은 '고난당한 자가 마음이 상하여 그의 근심을 여호와 앞에 토로하는 기도'라고 되어 있다. 시편 102편은 중년의 시편이라고 말한다. 이 제목을 통해 알 수 있듯이 중년기에 있는 시편기자는 삶의 고난 중에 마음이 상하고 근심하여 곤고한 가운데 있음을 알 수 있다. 시편 102편 전체 내용을 분석하면 다음과 같다.

본문 내용	구절
A. 기도와 절규에 대한 신속한 응답의 호소	1-2절
B. 주의 분노로 인한 극한 고통의 호소	3-11절
1. 주의 징계가 가져온 영육의 고통	3-5절
2. 주의 징계가 가져온 소외와 희망의 고통	6-8절
3. 주의 징계가 가져온 낙심과 절망의 고통	9-11절
C. 선민의 회복 및 종말론적 구원 예언	12-22절
1. 정한 기한에 시온을 중심으로 실현될 선민 회복 예언	12-17절
2. 여호와와 종말론적 구원에 대한 예언	18-22절
D. 중년에 징계를 당하는 자로서의 호소와 신앙고백	23-28절
1. 중년에 징계를 당한 처지에 대한 호소	23-24a절
2. 인생에 대비되는 하나님 자신과 영원하심에 대한 신앙고백	24b-28절



시편 102편 23-24절을 살펴보면 “그가 내 힘을 중도에 쇠약하게 하시며 내 날을 짧게 하셨도다 나의 날이 나의 하나님이며 나의 중년에(in the midst of my days) 나를 내려가지 마옵소서 주의 연대는 대대에 부궁하니이다”라고 고백하고 있다. 이는 중년에 이른 시인이 하나님께서 자신의 복숨을 거두어가려고 하시는데, 이에 대하여 그리하지 마시기를 간구하는 것으로 볼 수 있다. 이는 시인의 회복, 그리고 수명의 연장을 구하는 것으로 볼 수 있다.<sup>97)</sup>

중년인 그가 지금 어떤 상황에 있는지 시편 102편 3-11절은 잘 설명하고 있다. 그리고 3-11절은 시인이 중년의 시기에 겪고 있는 고통을 직유와 은유의 기법으로 시인이 처한 상황을 효과적으로 묘사하고 있다.

먼저 3절에는 “내 날이 연기 같이 소멸하며 내 뼈가 솥같이 탔음이니이다”라고 말한다. ‘연기’는 잠시 눈에 보이지만 바람이 불면 형체조차 흩어지고 사라져 버리는 것으로 시인의 삶이 곧 소멸될 위기 가운데 있다는 사실을 잘 나타내준다. 또한 시인은 시키멧게 타미린 화로의 솥불처럼 그는 피와 골수 그리고 뼈까지 다 말라버리는 것과 같은 고통 속에 있음을 호소하고 있다.<sup>98)</sup>

4절의 “내가 음식 먹기도 잊었으므로 내 마음이 풀 같이 시들고 말라 버렸사오며”는 심리적, 신체적 좌절감의 표현이다. 식욕도 상실하고 인생에 대한 의욕도 상실하고 있다.<sup>99)</sup> 5절에서는 “나의 탄식 소리로 말미암아 나의 살이 뼈에 붙었나이다”라고 표현한다. 시인은 심각한 질병과 더불어 심리적 곤고함으로 인하여 식욕도 잊고 날마다 신음하고 있다. 너무나 큰 절망감에 휩싸여 음식조차도 입에 대지 않아서 자신의 마음이 풀같이 쇠잔하게 되었으며 탄식으로 인해 피골이 상접하게 되었다는 것이다.<sup>100)</sup>

계속해서 6-7절을 보면 “나는 광야의 올빼미 같고 황폐한 곳의 부엉이 같이 되었사오며 내가 밤을 새우니 지붕 위의 외로운 참새 같으니이다”라는 표현은 시인의 외롭고 쓸쓸함을 표현하고 있다. ‘광야’와 ‘황폐한 곳’은 각각 비슷한 의미를 지니며 결국 쓸쓸하고 처량한 시인의 처지와 심경을 효과적으로 나타내기 위한 의도로 보인다.

97) 제자원, 옥스포드 원어성경 대전: 시편 (서울: 제자원, 1998), 391.

98) 제자원, 옥스포드 원어성경 대전: 시편, 365-366.

99) 제자원, 옥스포드 원어성경 대전: 시편, 366-367.

100) 제자원, 옥스포드 원어성경 대전: 시편, 367-368.

그리고 ‘밤을 새우는 지붕 위의 외로운 참새’는 초라한 모습으로 거처도 없는 빈약한 삶의 모습이다.<sup>101)</sup>

8절에 보면, “내 원수들이 종일 나를 미방하며 내게 대항하여 미칠 듯이 날뛰는 자들이 나를 가리켜 맹세하나이다”라고 말씀한다. 중년의 시기가 되면 인간관계에 대한 상처가 많아지면서 그것이 축적된다. 그렇게 되면 신뢰가 파괴되고 보기 싫은 사람들이 많아져 인간관계가 혐오스럽게 느껴질 수 있다.

9절에서는 “나는 제를 양식 같이 먹으며 나는 눈물 섞인 물을 마셨나이다”라는 표현이 있다. 이는 시인이 중년의 시기에 눈물을 섞어 마실 만큼 슬픔이 계속 되었다는 것을 알 수 있다. 다시 말해 시인은 원수들의 훼방으로 인하여 음식을 더러운 먼지와 더불어 먹을 만큼 비참한 처지에 있게 되었음을 말하고 있는 것이다. 거기에도 음식을 먹는 도중에도 눈물이 흘러내릴 정도로 그 슬픔이 그치지 않았다는 것을 의미한다.<sup>102)</sup>

10절에는 “주의 분노와 진노로 말미암음이라 주께서 나를 들어서 던지셨나이다”라는 표현이 나온다. 너무도 크고 위대하신 절대자의 손에 의해 근본 진토에 불과한 자가 들렸다가 내던져지는 경험을 하는 인생에 대한 냉혹함을 말한다. 11절에서는 “내 날이 기울어지는 그림자 같고 내가 풀의 시들어짐 같으니이다”라고 하여 절망감으로 인생에 대한 비전을 상실하고 희망이 위축되는 중년의 시기를 짐작할 수 있다.<sup>103)</sup>

결국 하나님과의 관계를 모두 파괴해 버린 중년의 위기는 엄청난 결과를 가져올 수 있다. 따라서 중년의 위기는 영적 싸움이라 말할 수 있다. 영적 싸움에서 지면 하나님을 잃어버리게 된다. 그러므로 모든 중년의 위기를 하나님께 가져가 간구함으로 구원을 경험하며, 새로운 생의 전환기가 될 수 있음을 인식해야 한다. 또한 중년의 위기는 끝이 아니라 하나님 안에서 창조적인 삶을 이룰 수 있는 새로운 계기가 됨을 깨달아야 한다.

101) 제자원, *옥스퍼드 원어성경 대전: 시편*, 368-370.

102) 제자원, *옥스퍼드 원어성경 대전: 시편*, 373.

103) 제자원, *옥스퍼드 원어성경 대전: 시편*, 376.

## 제 3 장

## 독서에 대한 역사적, 성서적 및 신학적 연구

앞장에서는 중년에 대한 정의로부터 시작하여 중년기 심리적, 사회적, 인지적 발달 과정을 살펴보았다. 본 논문 3장에서는 중년기에 찾아오는 위기를 극복하기 위한 방법으로 독서에 대한 역사적, 성서적 신학적 연구를 하려 한다.

## 제 1 절 세계사에 나타난 독서의 역사

## 1. 쓰기의 역사

읽기는 쓰기에 선행한다. 글을 쓰지 않고도 사회는 존립할 수 있다. 실제로 그런 사회가 얼마든지 있다. 그렇지만 읽지 않는 사회는 결코 존재할 수 없다. 프랑스의 민속학자인 필립 테스콜라에 따르면, 문자 기록이 없는 사회에서는 시간 감각이 ‘단선적’인 데 반해, 소위 ‘읽고 쓸 줄 아는’ 사회에서는 ‘누적적’이라 말한다.<sup>104)</sup>

심지어 지나온 발자취를 기록으로 남긴 사회에서조차 쓰기보다는 읽기가 앞선다. 대부분의 문화 사회-이슬람 사회, 유대 사회와 기독교 사회, 고대 마야 사회, 기대한 불교 문화권-에서는 독서야말로 사회 계약의 출발선상에 위치한다.<sup>105)</sup> 그렇다면 쓰기의 역사는 언제 시작되었을까? 최초로 문자를 기록한 사람은 누구인가? 그리고 기록한 문자를 읽은 최초의 독자는 누구일까?

1984년 시리아의 텔 브라크에서는 기원전 4천년에 만들어진, 흐릿하나마 사각형

104) Alberto Manguel, *독서의 역사 (History of Reading)*, 정명진 역 (서울: 세종서적, 2005), 15.

105) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 16.

이있음을 짐작케 하는 자그마한 진흙 조각 2개가 발견되었다. 렌 윗부분에 오목한 홈이 파여 있고 가운데 부분에 동물을 그려 넣었다. 고고학자들에 따르면 윗부분의 홈은 10이라는 숫자를 상징한다고 한다. 이들 조각에는 매우 감동적인 부인가가 담겨 있다. “여기 염소 10마리가 있었어.” “여기에 양 10마리가 있었어.” 라고 말하는 듯 어떤 메시지가 어떤 생각이 먼 곳에서 밀려오는 것이다.<sup>106)</sup> 기원전 4000년경에 인간 사이의 의사 전달의 본질을 영원히 바꿔 놓을 기술이 개발되었다. 바로 진흙 서판위에 글을 쓰는 기술이다. 그러한 도화선의 출발지는 수메르였다. 수메르는 오늘날 이라크 남단에 위치해 있었던 것으로 추정되는 도시국가였다.

기록의 역사의 접화는 인류 문명의 본질을 바꾸어 놓기에 충분한 사건이었다. 글을 쓰는 기술은 어느 가족에 가축 몇 마리가 있는지, 어느 지점으로 가축 몇 마리를 옮겼는지 따위를 기억하기 위한 상업적 목적에서 발명되었겠지만 인류의 발전 역사를 살펴볼 때 그것은 가히 혁명적인 사건이었다. 다음과 같은 세 가지 측면에서 그 의미와 가치를 살펴볼 수 있다.

첫째, 진흙서판은 사람의 생각과 정서를 저장할 수 있게 해주었다. 사람의 기억에는 분명한 한계가 있다. 사람의 기억이라는 것은 때로는 너무도 흐릿했다. 반면 기록에는 저장의 한계가 없다. 기록은 무한대의 저장 능력을 가지고 있을 수 있었다.<sup>107)</sup> 서판을 처음으로 발명한 사람은 그 진흙 조각들이 뇌 속에 기억을 간직하는데 기여한다는 이점을 깨달았을 것이다.

둘째, 진흙서판은 사람의 생각과 감정을 저장하고 보관하게 해줄 뿐 아니라 보급이 가능하게 해주었다.<sup>108)</sup> 진흙서판의 등장은 한 사람의 생각과 감정이 그 한 사람에게만 머물지 않고 많은 사람에게 전달되어 보편화될 수 있는 길을 열게 해주었다. 어느 순간 손으로 만질 수 없는 어떤 것들이-숫자, 뉴스, 사고, 순서-메시지를 내놓은 사람이 눈앞에 존재하지 않는데도 쉽게 얻을 수 있는 것으로 바뀌었던 것이다.<sup>109)</sup>

셋째, 진흙서판의 발명은 단지 글을 쓰는 것만이 아니었다. 글을 쓰는 동시에 또 다른 창조가 이루어졌다. 뭔가를 쓴다는 행위의 목적은 그 텍스트를 보존하려는 것-

106) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 46 재인용.

107) 원동연 외, *5차원 독서치료* (서울: 김영사, 2005), 19.

108) 원동연 외, *5차원 독서치료*, 20.

109) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 258.

다시 말해 읽혀져야 한다는 것-이기 때문에 글쓰기는 동시에 한 사람의 독서가를 창조해 낸 셈이다. 읽기의 기술이 없다면 진흙 서판의 새김도 완전히 부의미하게 되었을 것이다. 왜냐하면 그 지자는 기호의 창조자로서 메시지 메이커였지만 그가 창조해 낸 기호와 메시지들은 그것을 해독하고, 의미를 인식하고, 목소리를 실어 줄 ‘마술사’를 필요로 했다. 뭔가를 쓰는 것은 읽어 줄 사람을 필요로 했다는 말이다.<sup>110)</sup>

## 2. 눈으로 읽는 독서

독서는 두 눈으로 시작된다. 키케로는 텍스트를 단순히 듣기만 할 때보다는 두 눈으로 볼 때 더 명확히 기억 속에 남는다는 사실을 강조하면서 “인간의 감각 중에서 가장 예민한 것은 시각”이라고 쓰고 있다. 성 아우구스티누스도 두 눈을 “세계로 들어가는 출입구”라고 극찬했으며 토마스 아퀴나스도 시력을 “지식을 획득하는 감각 중에서 가장 위대한 것”이라 했다.<sup>111)</sup>

밀라노의 성 암브로시우스는 지독한 독서가였다. 아우구스티누스는 이렇게 말했다. “책을 읽을 때 그의 두 눈은 책장을 뚫어저라 살피고 가슴은 의미를 캐고 있었지만, 그의 목소리는 들리지 않았고 혀도 움직이지 않았다. 그는 절대로 큰 소리를 내어 글을 읽지 않았다.”<sup>112)</sup>

그러나 아우구스티누스 시절에는 그런 독서 태도가 고백록에까지 적었을 만큼 이상하게 비쳤던 것 같다. 이런 사실에 함축된 의미는 이렇다. 말없이 책장을 정독하는 독서 방법은 아우구스티누스 시대에는 정상에서 이탈한 것이었다는 점, 그리고 통상적인 독서는 큰 소리로 떠들썩하게 이뤄졌다는 점이다. 비록 소리를 내지 않는 독서의 예가 그보다 앞선 시대에도 있었다 하더라도 서구에서는 10세기까지 묵독이 보편화되지 않았다.<sup>113)</sup> 묵독하는 이유는 단어를 소리 내어 읽을 경우 생각이 산만해질 수 있기 때문이다. 그래서 묵독을 속삭임의 독서라고 한다.

110) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 259.

111) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 47.

112) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 65.

113) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 66.

### 3. 낭독을 통해 발전된 독서

쓰기는 즉각 막강한 기술로 인식되었고, 필사자도 메소포타미아 사회에서 높은 서열로 급부상했다. 진흙서판에 쓴 기록을 읽을 수 있는 사람은 매우 한정되어 있었다. 당시 지식층 이외에 당대에는 지극히 제한적이었다. 또한 진흙서판에 적힌 기록을 복사하는 것도 매우 어려운 일이었다. 따라서 필사자의 등장은 이 두 가지 문제의 해결에 결정적인 공헌을 하였다. 그러나 필사자의 임무는 진흙서판의 기록을 복사하는 책무 외에 진흙서판의 기록을 사람들에게 읽어주는 부가적인 책무까지 주어졌다.<sup>114)</sup> 필사자는 사람들을 모았고, 사람들은 필사자가 읽어주는 기록을 들었다. 책을 읽어주는 방식에는 다음과 같은 의미도 포함되어 있었다.

소리 내서 읽어야 마음의 혼란을 줄이고 기록의 내용에 집중할 수 있다. 소리 내서 읽어야 기록의 내용이 공기 속으로 사라지고, 공기 속으로 사라져야 영구히 존재할 수 있다.<sup>115)</sup>

이것은 철학적 의미일 뿐 아니라 종교적 의미가 내포되어 있다. 사람들을 모아놓고 책을 읽어주는 이러한 방식은 이때로부터 태동되어 적어도 인쇄술이 발달되어 보급이 용이하게 된 중세 때까지 아주 오랜 기간 동안 인류의 보편적인 책읽기 방식이 되었다.<sup>116)</sup>

수메르인들이 인류 역사상 최초로 진흙 조각을 남긴 그날 이후로, 글자로 쓰여진 단어들은 큰 소리로 발음하게 되어 있었다. 왜냐하면 각각의 기호들은 마치 어떤 영혼처럼 특정한 소리를 지니고 있었기 때문이다. ‘스크립타 마네트, 베르바 볼라트’(scripta manet, verba volat)라는 고전적인 표현은-지금에야 ‘글자로 쓰여진 것은 영원히 남고, 말로 표현된 것은 공기 속으로 사라진다’는 의미를 얻었지만-그 옛날에는 지금과 정반대의 뜻으로 통했다. ‘책장에 쓰여진 단어’는 아무런 움직임도 없이 죽어 있는 데 반해 ‘큰 소리로 외쳐지는 단어’는 날개까지 달고 훨훨 날아갈 수 있다는 점을 찬양하기 위해 만들어진 표현이었다. 글로 쓰인 텍스트를 대할 때면 독서자들은

114) 원동연 외, 5차원 독서치료, 22.

115) 원동연 외, 5차원 독서치료, 22 제인용.

116) 원동연 외, 5차원 독서치료, 22.

언제나 침묵하고 있는 문자들, 즉 스크립타(scripta)에게, 말로 표현된 단어, 즉 베르바(verba)가 될 수 있도록 목소리를, 다시 말해 혼을 불어넣어야 하는 의무감을 느꼈다. 성경의 최초 언어들-아랍어와 히브리어-는 독서하는 행위와 말하는 행위에 아무런 구분을 두지 않았다. 이들 언어에서는 두 가지 행위를 같은 단어로 표현했던 것이다.<sup>117)</sup>

책 읽는 걸 듣기 위해 한곳으로 모이는 행위는 중세의 세속 사회에서도 꼭 필요했고 또 흔하게 일어났던 관행이었다. 인쇄술이 발명될 때까지 읽고 쓰는 능력은 그다지 보편화되지 못했고 책들은 부유층의 전유물로, 극소수 독서가들의 특권으로 남아 있었다.<sup>118)</sup> 11세기부터 유럽의 왕국들에는 저글러(joglars)라는 떠돌이가 있어서 자신이 직접 창작한 시구나 자신의 스승이 지은 것들을 비상한 기억력으로 외워 두었다가 이리저리 떠돌며 읊조리거나 노래하곤 했다.<sup>119)</sup>

궁중에서, 그리고 간혹 미친한 가정에서도 책은 재미뿐만 아니라 교훈을 위해 가족과 친구들이 모인 가운데 큰 소리로 읽혔다. 14세기 초에 아르투아의 마요 백작 부인은 여행을 할 때도 서제의 책을 커다란 가죽 가방에 잔뜩 담고 다니면서 저녁이면 시녀에게 많은 책 중에서 철학 서적이냐 외국에 대한 재미난 이야기를 뽑아 소리 내어 읽도록 주문했다.<sup>120)</sup>

낭독의 역사는 중세를 지나 근대에까지 발전하였다. 한 예를 들면 쿠바에서는 1865년 엽권련 제조업자이자 시인이었던 사투르니노 마르티네스는 엽권련 산업에 종사하는 근로자들을 위해 정치 연재물만이 아니라 과학과 문학에 관한 기사와 시, 단편 소설까지 실는 신문을 창간하면 어떨까 하는 생각을 품게 되었다. 몇몇 쿠바 지식인들의 지원으로 마르티네스는 그해 10월 22일 “라 아우로라” 창간호를 발행하기에 이르렀다. 하지만 마르티네스가 곧바로 깨달았던 것은 쿠바인들의 문맹이 장애로 작용했다. 당시 쿠바의 인구 중 글을 읽을 줄 알았던 사람들의 비율이 겨우 15%에 지나지 않았다. 그래서 마르티네스는 대중 앞에서 책 읽는 사람을 두면 되겠다는 데까지 생각이 미쳤다. 그는 근로자 중에서 한 사람을 책 읽는 사람으로 다시 말해 공식적인 독사(讀師)로 선택하고 다른 근로자들은 각자의 주머니를 털어 그의 노고에 대한 대

117) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 71.

118) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 174.

119) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 174.

120) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 174-175.

가를 지불했다.<sup>121)</sup> 1866년 1월 7일자 “라 아우로라”지는 이렇게 보도했다.

작업장에서 책 읽기가 처음으로 시작되었는데, 그것은 엘 피가로의 자존심 강한 근로자들의 제안에 따른 것이었다. 이로써 근로자들의 발전과 진전을 향한 대상정에 하나의 큰 발걸음을 내디딘 셈이다. 이런 방법을 통해 근로자들은 차츰 영속적인 우정의 근원이자 위대한 오락인 책과 친숙해질 수 있기 때문이다.<sup>122)</sup>

현대의 낭독의 모습은 어떠한가? 멀티미디어 시대인 현대에 책 읽는 모습은 과연 어떻게 변화되었을까? 한국의 공영방송인 KBS1는 <즐거운 책 읽기>, <TV, 책을 말한다> KBS2는 <낭독의 발견>이라는 프로그램을 만들어 시청자들에게 매주 책을 소개하고 있으며, 프로그램 중간에 책을 소개하면서 직접 그 책의 내용을 읽어주는 코너가 있다.

멀티미디어 시대인 현대에도 텔레비전은 주로 시각이라는 감각에 주안점을 두어 왔다. 하지만, 멀티미디어 시대인 만큼 시각뿐만 아니라 청각과 그것을 뛰어넘는 새로운 감각에 호소하는 것은 이떨까? 그 감각은 다름 아닌 낭독으로 느끼는 제 3의 감각이다. 눈으로 보고 귀로 듣는 데서 그치는 것이 아니라, 입으로 소리를 내어 스스로 몸을 통하여 느끼는 것이다. <낭독의 발견>이라는 프로그램은 우리에게서 잊혀 가는 낭독의 추억을 되살리고자 노력하고 있다. 이 프로그램은 시, 소설, 수필 같은 문학적인 글뿐 아니라 노랫말, 편지글, 사진집, 명언 등 주변에 있는 다양한 글들이 모두 낭독의 대상이 될 수 있다. 자칫 어렵고 어색하게 느껴질 수 있는 낭독을 좀 더 친숙하게 대하고, 그 여운을 음악과 함께 이어갈 수 있도록 낭독콘서트 형식으로 진행되어지고 있다.<sup>123)</sup>

121) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 165-167.

122) Alberto Manguel, *독서의 역사*, 167 재인용.

123) [http://www.kbs.co.kr/end\\_program/tv/sisa/nangdok](http://www.kbs.co.kr/end_program/tv/sisa/nangdok)



## 제 2 절 성서에 기록된 독서의 역사

### 1. 성서적 근거

성경이 “하나님의 감동으로 된 것”이라는 사실 하나만으로 기독교인이 하나님의 말씀을 탐독해야 하는 충분한 이유가 된다. 바로 여기서 살아 있는 말씀과 기록된 말씀과의 연관성을 찾을 수 있다. 생명의 말씀이신 예수 그리스도가 항상 살아서 역사 하듯 기록된 말씀도 성령을 통해 살아서 역사한다. 성경을 펼칠 때마다 성령의 감동을 받아 기록된 생명의 말씀과 인격적인 만남을 가져야 한다. 이것이 최고의 독서이다.<sup>124)</sup>

모티머 애들러(Mortimer Adler)와 찰스 반 도렌(Charles Van Doren)의 ‘생각을 넓혀주는 독서법’을 보면 경전을 읽는 법이라는 항목이 있다. 그들은 거기서 경전이란 그것을 진리로 믿는 자들에게 믿음으로 읽히질 때 의미가 있다고 했다.<sup>125)</sup> 성경은 진리이며 중요한 의미가 있을 뿐 아니라, 그 메시지를 받아들여 계명에 순종 할 때 삶이 변화되는 놀라운 역사를 일으키는 기록한 말씀이다. 성경이 하나님의 말씀이라고 믿는다면 성경이야말로 읽어야 할 가장 중요한 책이다.

성경에는 ‘기록’이라는 말과 ‘읽다’라는 말이 자주 등장한다. 이는 기록하고 읽는 행위가 독서의 활동인데 성경에도 독서가 자주 등장한다는 말이 된다. 구약성서와 신약성서를 통해 독서의 근거를 찾아보자.

#### 가. 구약의 근거

성서에서 독서의 시작은 시내 산에서의 십계명이 시초이다. 이것이 곧 독서의 시작이 된다. “너로 그들을 가르치려고 내가 율법과 계명을 친히 기록한 돌 판을 내게 주리라”<sup>126)</sup>

124) David L. McKenna, *영적 성장으로 가는 즐거운 책 읽기* (How to Read a Christian Book), 조계광 역 (서울: 생명의말씀사 2003), 21.

125) Mortimer Adler & Charles Van Doren, *생각을 넓혀주는 독서법* (How to Read a Book), 독고 앤 역 (서울: 멘토, 2012), 293-295.

126) 출애굽기 24:12.

하나님께서 이스라엘 백성에게 십계명을 친히 돌 판에 새겨 주셨다. 하나님은 친히 글을 쓰심으로 인하여 모세를 비롯한 이스라엘 백성들을 깨우치셨고 또한 이러한 율법들을 모세에게도 기록하여 전파하게 하셨다.

모세는 시내 산에서 하나님의 말씀을 받은 것을 약속의 땅인 가나안에 들어가기 바로 전에 한 번 더 율법을 정리하여 백성들에게 알려주는데 이것이 바로 신명기 율법이다. 이것은 모세가 가나안 땅에 함께 들어갈 수 없음을 알고 후대를 위해 잊지 않고 기억되게 하려고 교육한 것이다.

모세는 이스라엘에게 “내가 너희에게 가르치는 규례와 법도를 듣고 준행하라 그리하면 너희가 살 것이요 너희의 열조의 하나님 여호와께서 너희에게 주시는 땅에 들어가 그것을 얻게 되리라”<sup>127)</sup> 고 교훈하면서 이스라엘 백성에게 “듣고 그것을 배우며 지켜 행하라”<sup>128)</sup> 말씀하신다. 구약성서에서 찾을 수 있는 독서의 가장 대표적인 말씀은 셰마(Shema)의 말씀이다.

이스라엘아 들으라 우리 하나님 여호와는 오직 하나인 여호와시니  
너는 마음을 다하고 성품을 다하고 힘을 다하여 네 하나님 여호와  
를 사랑하라 오늘날 네게 명하는 이 말씀을 너는 마음에 새기고  
네 자녀에게 부지런히 가르치며 집에 앉았을 때에든지 길에 행할  
때에든지 누웠을 때에든지 일어날 때에든지 이 말씀을 강론할 것  
이며 너는 또 그것을 네 손목에 매어 기호를 삼으며 네 미간에 붙  
이 표로 삼고 또 네 집 문설주와 바깥 문에 기록할지니라<sup>129)</sup>

하나님은 이스라엘 백성이 하나님의 말씀을 잘 기억할 수 있도록 다양한 방법을 사용하셨다. 이스라엘 가정들은 자녀에게 하나님의 계명을 가르쳐야 했는데, 그 방법은 일상생활을 통해 훈계하고, 몸에 지니는 상징물로 나타내고, 대문과 문설주에 기록하는 것이었다. 이스라엘 백성은 하나님의 명령에 순종하여 가정을 교육의 장소로 삼고 자녀들을 가르쳤다. 이러한 방법을 통해 이스라엘 백성들은 하나님의 말씀을 준행하며 그 삶을 통해 바르고 정결하며 하나님과의 관계를 지속할 수 있었다.

구약성서에서 찾을 수 있는 독서의 예는 율법을 백성에게 낭독한 요시아 왕 때의 일이다.<sup>130)</sup> 요시아 왕은 8세에 왕에 등극하여 예루살렘을 치리하다가 18년째 되는

127) 신명기 4:1.

128) 신명기 5:1.

129) 신명기 6:4-9.

해에 이호와의 진을 수리하다가 율법 책을 발견하게 된다. 당시의 제사장 힐기야는 이 책을 발견하고 왕 앞에서 읽었고 그 말씀을 들은 왕은 곧 자기 옷을 찢었다.<sup>131)</sup> 요시아 왕은 백성들을 깨닫게 하기 위해 모든 백성을 모으고 말씀을 낭독하면서 백성들이 마음을 다하고 목숨을 다하여 이호와를 순종하고 그의 계명과 법도와 율례를 지켜 책에 기록된 언약의 말씀을 따를 것을 명했다.<sup>132)</sup>

구약에서 찾을 수 있는 또 하나의 독서의 모습은 느헤미야 시대에 바벨론 포로 이후에 백성을 이끌고 이스라엘을 다시 세운 율법학자 에스라에 의해서 나타난다. B.C 587년경에 이스라엘 백성들은 예레미야의 예언대로 바벨론 포로로 끌려갔다. 그 후 B.C 538년 고레스 황제의 칙령으로 이스라엘 백성들은 느헤미야, 에스라와 함께 바벨론에서 돌아온다. 되돌아온 그들은 일곱째 되는 날에 수문 앞 광장에 모두 모여 율법 책을 읽는 소리에 귀를 기울이게 된다.

새벽부터 정오까지 남자나 여자나 아이들을 만한 모든 사람 앞에서 읽으매 못 백성이 그 율법 책에 귀를 기울였는데<sup>133)</sup> 하나님의 율법 책을 낭독하고 그 뜻을 해석하여 백성에게 그 낭독하는 것을 다 깨닫게 하니 백성이 율법의 말씀을 듣고 나 우는 지라<sup>134)</sup>

율법학자 에스라와 레위 사람들이 말씀을 읽고 풀이해 주는 가운데 백성들은 말씀을 이해하고 그 마음을 찢고 삶을 돌이키게 된다. 이와 같이 구약성서에서 찾아 볼 수 있는 독서의 예는 시내 산에서의 계명기록, 가나안 정복의 기록, 이스라엘 왕조의 기록, 바벨론 포로 후의 기록, 예언자들의 기록 등 상당 부분에서 발견된다. 이러한 독서 행위는 동일한 목적으로 행해졌는데 그것은 모든 하나님의 백성이 말씀을 따라 바르게 살도록 하게 하는 의미에서였다.

130) 열왕기하 22.

131) 열왕기하 22:10-11.

132) 열왕기하 23:1-3.

133) 느헤미야 8:3.

134) 느헤미야 8:8-9.

## 나. 신약의 근거

복음서 전체를 보면 예수님이 성경을 인용하시면서 자주 “너희는 전혀 읽이본 적이 없느냐?”<sup>135)</sup>라고 물으시는 모습을 발견하게 된다. 예수님은 어릴 적부터 성경을 읽고 배우셨다.

신약성서에서 볼 수 있듯이 독서의 모습은 예수의 생애를 통해 나타난다. 그 대표적인 예가 누가복음 2장, 예수가 12살이 되는 해 유월절을 지키기 위해 예루살렘에 갔다가 선생들과 깊은 토론을 하는 모습이다.<sup>136)</sup> 또한 예수의 독서는 공생애를 시작할 무렵 자신이 자라신 나사렛 회당에서 성경을 읽으신 일이다.

예수께서 그 자라나신 곳 나사렛에 이르사 안식일에 늘 하시던 대로 회당에 들어가사 성경을 읽으려고 서시매 선지자 이사야의 글을 드리거늘 책을 펴서 이렇게 기록된 것을 찾으시니 곧 주의 성령이 내게 임하셨으니 이는 가난한 자에게 복음을 전하게 하시려고 내게 기름을 부으시고 나를 보내사 포로 된 자에게 자유를, 눈 먼 자에게 다시 보게 함을 전파하며 눌린 자를 자유롭게 하고 주의 은혜의 해를 전파하게 하려 하심이라 하였더라<sup>137)</sup>

위의 말씀에 따르면 예수님은 늘 하시던 대로 성경을 읽으셨다. 그 밖에도 사도 요한이 보낸 편지에는 “이 예언의 말씀을 읽는 자와 듣는 자와 그 가운데에 기록한 것을 지키는 자는 복이 있나니 때가 가까움이라”(개1:3) 이 구절의 내용을 살펴보면 먼저 읽는 것이 나오고 후에 듣는 것이 나온다. 독서가 먼저라는 말이다.

바울은 데살로니가 지역의 교회에 보낸 편지의 한 구절에 “내가 주를 힘입어 너희를 명하노니 모든 형제에게 이 편지를 읽어 주라”(살전5:27) 바울은 하나님의 말씀을 읽는 목적을 분명히 한다. “이는 하나님의 사람으로 온전케 하며 모든 선한 일을 행하기에 온전케 하려 함이니라”<sup>138)</sup> 선한 일을 행하기에 온전한 사람이 되기 위해서는 하나님의 말씀을 읽어야 함을 강조하고 있다.

바울의 글에는 어떤 자세로 성경을 읽어야 하는지 명시하고 있다. 성경을 읽을

135) 마태복음 21:16, 마태복음 21:42 등.

136) 누가복음 2:46-47.

137) 누가복음 4:16-19.

138) 디모데 후서 3:17.

때 첫째, 성경 저자와의 인격적인 교감이 먼저 이루어져야 한다. 둘째, 교훈과 책망과 바르게 함과 의로 교육함에 초점을 맞추어야 한다. 셋째, 무엇을 하든지 더 나은 일을 할 수 있는 사람으로 준비되어야 한다. 넷째, 하나님의 말씀에 대할 때는 특별한 생각을 가져야 한다. 이는 성경이 초자연적이며 영적인 차원에 속한 것임을 명확히 인식해야 한다는 뜻이다.<sup>139)</sup>

사도행전을 보면, 에티오피아 내시가 예루살렘에서 고향으로 돌아가는 병거 안에서 이사야의 예언을 읽고 있었다. 이때 빌립이 성령의 감동을 받아 병거로 달려가서 붙었다. “읽는 것을 깨닫느냐” 빌립의 물음에 내시는 “지도해 주는 사람이 없으니 이제 깨달을 수 있느냐”하고 대답했다. 빌립은 곧 마차에 올라 선지자 이사야의 예언은 예수 그리스도의 복음에 관한 것이라고 설명해 주었고, 내시는 그 즉시 믿고 세례를 받았다. 이방인인 에티오피아 내시는 성경을 읽었고 성령의 인도를 받아 빌립이 성경의 이해를 도와주고 그로 인해 삶이 바뀌는 것을 본다.

### 제 3 절 교회사에 나타난 독서의 역사

초대 교부들의 시대에는 독서한다는 것은 곧 성경을 읽는 것이었다. 2-3세기의 클레멘트(Clement), 오리겐(Origen), 콘스탄티노플의 감독이었던 크리소스톰(Chrysostom), 카르타고의 감독이었던 키프리안(Cyprian), 밀라노의 감독 암브로시우스(Ambrosius)는 독서를 강조했다. 알렉산드리아 학파의 대표적인 인물 중 한 사람인 오리겐은 로고스가 성서를 통해 언제나 역사 안에 현존하기 때문에 성서에 대한 독서나 묵상이 필요함을 강조했다. 그 이후 오리겐의 영향을 받은 많은 공동체들에서는 성서 독서와 성서 묵상을 강조하게 되었다.<sup>140)</sup>

교회사를 살펴보면 독서를 통해 자신의 정신적, 영적 문제를 숙고했던 사람들을 쉽게 찾을 수 있다. 그 중 한 명이 성 아우구스티누스(St. Augustinus)이다. 그는 로마 제국에 속해 있던 북아프리카 누미디아 지방이 타가스테(Tagaste)에서 태어났다. 어려서부터 라틴어 문법과 수사학에 뛰어난 재능을 보여 열여섯 살의 나이에 북아프

139) David L. McKenna, *영적 성장으로 가는 즐거운 책 읽기*, 23.

140) 박노권, *렉시오 디비나를 통한 영성 훈련: 심리적 치유와 관계분석* (서울: 한울출판사, 2008), 15.

리카의 수도 카르타고로 유학을 떠났다. 열여덟 살 부럽, 그는 로마의 철학자 카케로(Cicero)가 쓴 호르텐시우스(Hortensius)를 읽고 깊은 감명을 받았다. 이것은 그의 생애에서 분기점이 되는 감격적인 경험으로, 그는 이 책을 통해 지혜에 대한 사랑, 진리를 향한 열정을 갖게 되었다. 그는 <고백록>에서 그때의 일을 이렇게 기록했다.

이 책은 철학을 장려하는 글을 담고 있으며, 호르텐시우스라 불렀습니다. 그런데 나의 모든 태도를 아주 분명히 바꾸고, 주여, 나의 기도를 주님께로 향하게 하였고 내게 새로운 소망과 욕망을 주었던 것은 바로 이 책이었나이다. 갑자기 모든 헛된 소망이 내게 무가치해졌고, 나의 마음이 믿을 수 없이 따뜻해지면서 지혜의 불멸성을 염원하였고 이제 일어나 주님께로 돌이키려고 시작하였나이다. 내가 이 책을 읽은 것은 허 놀림을 좀 더 유연하게 하려함이 아니었나이다.<sup>141)</sup>

이 한편의 책이 없었다면 초대 기독교는 위대한 사상가를 낳지 못했을 것이다. 4세기 사막 교부들은 성경을 어떻게 읽었을까? 그때는 책이 귀한 시대였다. 그래서 읽기보다는 암송이 더 일반적이었다. 수도사들은 대부분 정오부터 오후 3시까지 독서했다. 그들은 단순한 손노동을 하면서 입으로는 끊임없이 성경을 암송했다.

향심기도를 개발한 토마스 키팅(Thomas Keating)은 성경을 읽은 자신의 경험을 회상했다. 키팅이 수도사의 길을 걷기 시작했을 때, 하루는 지도자가 구약을 전부 읽으라고 요청했다. 당시에 그는 십자가 성 요한에 관심이 있었기 때문에 그 요청이 씩 내키지 않았지만, 순종하는 마음으로 창세기를 읽고 이어서 출애굽기를 읽었다. 그런데 성경을 읽던 그에게 갑자기 말씀이 다가왔다.

여하간 읽기를 시작했는데 갑자기, 말하자면 신비로운 빛이 페이지의 뒤편에 나타났다. 즉 말씀들이 나를 향하여 튀어나오기 시작했고 나는 몹시 흥분했다. 나는 '이것은 정말로 나의 인생에 관한 책이야. 누가 이 책을 썼는지 간에 그는 나의 정신과 의사암에 틀림없이'라고 중얼거렸다. 몇 마디 말씀만으로도 나에게 아주 거대한 의미와 이해의 전망을 보여 주었고, 그때까지 내가 읽었던 책 중에서 가장 나를 흥분시킨 책이었다.<sup>142)</sup>

141) Augustinus, *고백록 (The Confession of Saint Augustine)*, 김기찬 역 (고양, 경기: 크리스찬다이제스트, 2000), 71-72.

142) Thomas Keating, *하느님과의 친밀 (Intimacy with God)*, 엄무광 역 (서울: 성바오로,

영국의 복음 전도자 존 웨슬리(John Wesley)는 책을 통해 예수 그리스도를 인격적으로 만났다. 그는 어머니의 영향으로 경건한 생활에 힘쓰긴 했지만, 진정한 회심을 경험하진 못했다. 어느 날 그는 한 집회에 참석했다. 그때 누군가가 낭독하는 “루터의 로마서 주석” 서분을 듣고 ‘마음이 뜨거워지는 경험’을 했다. 그는 그 날의 경험을 이렇게 적고 있다.

저녁에는 별로 마음이 내키지 않은 채 올더스게이트(Aldersgate)가에 있는 어느 집회에 갔는데 거기서 한 사람이 루터의 로마서 주석 서분을 읽고 있었다. 9시 15분 전 되어서 그가 계속하여 그리스도를 믿는 믿음을 통하여 하나님께서 마음에 변화를 일으키시는 역사를 하신다고 설명을 하고 있었는데 내 마음이 이상하게 뜨거워짐을 느꼈다. 나는 구원을 받기 위하여 그리스도를, 오로지 그리스도만을 믿는다고 나는 느꼈다. 뿐만 아니라 주께서 내 모든 죄를 씻으시고 나를 죄와 사망의 법에서 구원하셨다는 확신이 생겼다.<sup>143)</sup>

교회사에서 살펴보았듯이, 독서는 사람을 변화시키는 힘이 있다. 독서를 통해 하나님의 마음을 읽고, 하나님의 언어를 읽고, 하나님의 뜻을 읽고, 하나님의 성품을 읽음으로써 사람은 변하게 되는 것이다.

#### 제 4 절 치료적 관점에서 본 독서의 역사

독서치료는 고대에서부터 시작되었다고 할 수 있다. 예를 들면, 아리스토텔레스(Aristotle)는 『시학(Poetics)』에서 카타르시스에 대하여 논의하면서 문학뿐만 아니라 다른 예술이 사람에게 치료를 가능하게 하는 정서들을 불러일으킨다고 이야기하였다.<sup>144)</sup>

예로부터 독서의 실천적 의미를 강조한 것은 주요 종교에서도 찾아 볼 수 있다. 불교 경전에 ‘문자법사(文字法師)’라는 말이 있는데, 문자에만 얽매어 참된 이치를 알

1999), 64.

143) John Wesley, 존 웨슬리의 일기 (*Journal of John Wesley*), 김영운 역 (정기: 크리스찬나 이제스트, 2010), 75.

144) 김정숙, *성인아이 문제와 독서치료* (과주: 한울, 2004), 75.

지 못하는 사람 또는 경을 많이 읽이 문자로는 도를 통한 것 같으나 실제로는 수행이 부족하여 생사해탈을 얻지 못한 사람을 일컫는다.<sup>145)</sup>

초기 가톨릭의 묵상적 기도 형식인 렉시오 디비나(Lectio Divina)는 가톨릭 수도 전통에서 수도승들이 성서를 읽던 방법으로, 그들이 몸과 마음, 영혼을 다해 읽던 독서법이다. 이것의 결과로 흔히 무의식에서 진행되는 심리적 통찰력을 얻게 된다고 한다.<sup>146)</sup> 개신교에서도 신도들에게 독경생활을 강조하는데, 고대 수도승들은 양식을 섭취하듯 성경의 시편을 독서하는 전통을 물려주었다. 이슬람교 경전인 코란은 ‘읽기’라는 뜻으로, 무함마드가 받은 첫 계시가 ‘읽어라’라는 데시 유래했다고 한다.<sup>147)</sup>

문헌상 최초의 시치료사는 1세기 로마의 내과 의사였던 소라누스로 그는 우울증 환자에게 코미디를, 조증 환자들에게는 비극문학을 처방했다는 흥미로운 기록이 남아 있다.<sup>148)</sup>

16세기 프랑스 의사로서 리옹의 시립병원에 근무하다 나중에 어느 장군의 시의가 된 라블레(Francis Rabelais)는 풍자작가로도 유명한데, 그는 환자에게 주는 처방전에 언제나 문학책 이름을 적어주었다고 한다.<sup>149)</sup> 이것은 의사가 신체적 질병뿐만 아니라 독서를 통해 정신적 건강까지 치료하려는 생각에서 취해진 처방일 것이다.

## 1. 미국의 경우

20세기에 들어서면서 독서치료 연구를 앞장서 발전시킨 나라는 미국이다. 1904년에 처음으로 교육받은 사서가 배치된 병원도서관들이 설립됐고, 그 곳을 중심으로 환자들에 대한 독서치료 서비스와 연구 논문들이 발표됐다. 1900년부터 1920년에 공공도서관이 많이 건립되면서 의사들도 책을 치료의 수단으로 사용하기 시작했다.<sup>150)</sup>

독서치료의 선구자로 불렸던 도서관 사서 델라니(Delaney)는 ‘병원엔 독서치료를 할 수 있는 장소(1938년)’라는 논문을 발표했다.<sup>151)</sup> 그는 많은 사람들이 병원에 입원

145) 명창순, *독서치료의 첫걸음* (서울: 푸른책들, 2009), 14.

146) 명창순, *독서치료의 첫걸음*, 14.

147) 명창순, *독서치료의 첫걸음*, 14.

148) 명창순, *독서치료의 첫걸음*, 15.

149) 황의백, *독서요법* (서울: 범우사, 1996), 11.

150) 명창순, *독서치료의 첫걸음*, 15.

151) 한국이런이문학교육학회 독서치료연구회, *독서치료* (서울: 학지사, 2001), 25.



하기 전까지 책 읽을 여유를 갖지 못한다는 것에 주목해, 정신과 환자들이 입원해 있는 시기를 환자들을 독서가로 만드는 기회로 삼았다.

독서치료의 획기적인 연구는 독서치료에 대한 첫 번째 박사학위 논문(1949년)을 쓴 슈러더스(Shrodes)에 의해서인데, 그는 독서치료가 심리치료의 한 방법으로 사용될 수 있음을 임상적인 연구를 통해 밝혀냈다.<sup>152)</sup>

1959년에 그레이퍼(Greifer)는 브룩클린에 있는 병원에서 ‘시 치료(Poetry Therapy)’ 집단을 조직하였다. 그때 이후로 많은 병원과 임상기관에서 비슷한 집단을 만들었고 그러한 움직임은 널리 확산되었다. 1964년에 세인트루이스에서 미국도서관협회의 연례회의와 함께 독서치료에 대한 워크숍이 개최되었다. 이 워크숍은 정신의학, 임상심리학, 정신과 간호학, 사회사업 관련 분야의 대표자들과 레크리에이션 직업 치료 실무자들, 그리고 도서관 사서들과 관련된 32개의 부서에서 온 관찰자 등 다양한 분야에 종사하는 사람들이 참여한 것으로 유명하였다. 1967년에는 제향균인 원호국에서 『독서치료란(We call it bibliotherapy)』이라는 제목으로 참고문헌목록을 발행하였다. 그리고 플란도르프(Flandorf)는 『어린이들이 시설 상황에 잘 적응할 수 있도록 도와주기 위한 책들』이란 제목으로 책의 목록을 편찬하였다.<sup>153)</sup>

미국에서는 1973년에 미국 시치료협회(APT)가 설립됐고, 1980년에는 흩어져 있던 관련 기관들이 연합해 전국 시치료협회(NAPT)를 결성해 연차대회 및 다양한 활동을 전개하고 있다.<sup>154)</sup> 미국사회의 경우 독서치료에 대한 이론과 효과, 필요성을 제시하는 수준을 넘어서 상황별로 어떻게 독서치료로 도움을 받을 수 있을지 제시하는 난행본들이 많이 출간되어 있다.

## 2. 한국의 경우

우리나라 독서치료의 역사는 짧다. 독서치료에 대한 학문적 연구도 미비한 편이었으나 몇 년 전부터 독서치료가 새롭게 주목을 받고 있다.

우리나라에서 독서치료 연구가 시작된 것은 1970년대 후반이지만, 본격적으로 발

152) 명창순, *독서치료의 첫걸음*, 15.

153) 한국어린이분학교육학회 독서치료연구회, *독서치료*, 27.

154) 명창순, *독서치료의 첫걸음*, 15.

전한 것은 2002년 독서치료 전문가과정이 개설되면서부터다. 곧이어 2003년에 한국독서치료학회가 출범해 연구와 상담활동의 중심체가 되고 있다. 또한 대학원의 여러 학문 분야에서 독서치료 관련 연구가 활발히 진행되고 있다.<sup>155)</sup>

이처럼 독서치료는 과거부터 현재까지 개인과 사회의 필요와 요구에 따라, 그 형태와 내용, 그리고 방법에 따라 조금씩 수정되고 변화되어 왔음을 발견할 수 있다. 앞으로 독서치료는 정신적 문제뿐만 아니라 정서적 발달과 성숙, 개인의 성장과 변화를 얻기 위한 좋은 프로그램이라 생각된다.

---

155) 명창순, *독서치료의 첫걸음*, 15.

## 제 4 장

## 중년기 갈등 해소를 위한 독서법

“인간은 곧 그의 스토리다”라고 조셉 골드는 말한다.<sup>156)</sup> 그는 말하기를, 인어가 개인의 현실을 구성한다고 말한다. 인간은 스토리(이야기), 시, 에세이 등 무수히 반복해서 사용되는 언어 속에 저장되며, 언어는 인간됨의 근본이라고 말한다.

사람들은 모두 각자의 인생 스토리가 있다. 인생이란 긴 여행 속에서 많은 일들을 경험하며 고유한 스토리를 엮어간다. 인생이란 이야기 속에는 사랑, 기쁨, 성공, 희망 등 즐거운 기억들도 있지만, 반면에 실패와 방황, 슬픔과 절망, 분노와 원망 등 아픔을 겪으면서 마음에 상처를 남기는 일들도 많다.

인류에게 있어서 마음의 상처를 치유하고 건강한 삶을 되찾는 일은 무엇보다 중요하다. 정신적, 정서적 장애들을 치유하기 위하여 음악치료, 미술치료, 놀이치료, 향기치료 등 보조적 치료 방법도 있지만 그 실효성에 대해서는 한계가 있음을 부인할 수 없다. 독서치료는 사람의 인식과 사고구조를 변화시킴으로써 자신이 처한 상황과 문제를 객관적으로 조망하고, 건설적이며 대안적 인생을 살아갈 수 있도록 도와주는 효과적인 방법이다.<sup>157)</sup>

따라서 본 논문 제 4장 1절에서는 독서치료에 대한 전반적인 이해를 돕기 위하여 독서치료의 정의, 유형, 원리와 독서치료의 목적과 가치 그리고 이론적 기초와 심리학과와의 관계 및 치료적 요소를 살펴볼 것이다. 2절에서는 중년의 위기 속에서 삶의 의미 찾기를 위하여 빅터 프랭클의 의미요법을 연구할 것이며, 중년기 영적 성숙을

156) Joseph Gold, *비블리오테라피 (Read for Your Life)*, 이종인 역 (서울: 북키앙, 2002), 5. Joseph Gold는 영국 런던 태생으로 위스콘신 대학에서 박사학위를 받았으며, 39년간 대학교수로 있는 동안 24년을 캐나다 워털루 대학에서 영문학을 가르쳤다. 미국 결혼생활 및 가정 치료 협회의 임상회원으로 있으며 현재 북부 캐나다 온타리오에서 개인 상담소를 운영중이다.

157) 원동연 외, *5차원 독서치료*, 8.

위하여 기록한 독서법에 대하여 연구할 것이다.

## 제 1 절 독서치료란 무엇인가?

책을 읽는다는 것은 능동적 행위이다. 우리는 책을 읽으면서 그 내용에 몰입하여 손에 땀을 쥐고 긴장하기도 하고, 벅차오르는 기쁨을 느끼기도 하며, 때로는 안타까움과 슬픔에 사로잡히기도 한다. 즉 책을 읽으면서 아픔, 두려움, 분노, 울분, 수치심 등과 같은 감정들을 현실세계에서 경험하는 것과 같은 동질감으로 느끼는 것이다. 이러한 동질감과 유대감은 독자로 하여금 정서적 반응을 고취시켜 감정을 발산하게 한다.<sup>158)</sup>

책이 도움을 주고, 마음의 병을 고쳐준다는 인식은 고대부터 시작되었다고 볼 수 있다. 고대 테베의 도서관에는 ‘영혼을 치유하는 곳’이라는 글이 새겨져 있다고 한다. 또 알렉산드리아의 도서관에는 책을 ‘영혼을 치유하는 약’이라고 불렀다고 한다. 이러한 역사적 사례들을 통해 유추할 수 있는 것은, 오래 전부터 사람들은 책 속에 치유하는 힘이 있음을 알고 있었다. 사람들은 책 안에 담긴 위로하고 치유하는 힘을 증명해 왔다. 그러므로 본 장은 독서치료가 무엇이며, 그 유형과 원리, 그리고 목적과 가치 등을 살펴봄으로써 독서의 치료적 요소를 연구하는데 목적이 있다.

### 1. 독서치료의 정의

‘Bibliotherapy’를 번역하면 ‘독서치료’가 된다. ‘Biblio’는 그리스어로 ‘책’을 뜻하며, 그리고 책과 관련 있는 것을 가리키는 단어 앞에 놓이는 접두어로 사용된다. 예를 들면 다음과 같다.<sup>159)</sup> 비블리오그래피(Bibliography)는 책의 목록이라는 뜻이다. 도서관을 뜻하는 프랑스어는 비블리오테크(Bibliothèque)이고, 마이블(Bible)은 여러 개로 흩어져 있던 책을 하나로 종합한 것이다. 비블리오매니악(Bibliomaniac)은 책에 미친 사람이고 비블리오파일(Bibliophile)은 책을 좋아하는 사람으로서 아직 책을 모두 읽지 못해 미치지는 않은 사람이다.

158) 원동인 외, 5차원 독서치료, 15.

159) Joseph Gold, *비블리오테라피*, 340.

독서치료를 뜻하는 ‘비블리오테라피(Bibliotherapy)’의 어원은 ‘책, 문학’이라는 뜻의 그리스어 ‘biblion’과 ‘도움이 되다, 병을 고쳐 주다’는 뜻의 ‘therapeia’에서 유래했다.<sup>160)</sup> 치료는 영어의 ‘cure’에 해당되는 말이지만 독서치료에서 내용적으로 통찰력을 ‘깨달히다(Enlighten)’ 혹은 ‘육성하다(Promote)’라는 의미를 함축하고 있다. 즉 독서치료는 자기이해를 기반으로 하는 인식과 통합의 요소를 담고 있는 것이다.<sup>161)</sup>

‘독서치료란 무엇인가’라는 질문에 정의를 내린다면 다음과 같이 할 수 있다. 빈저, 돌과 돌(Doll & Doll)은 독서치료에 대한 정의를 『교육학 사전』(Good, 1966, 212쪽)에서 인용하여 다음과 같이 인용하였다.

전반적인 발달을 위해 책을 사용하며, 책은 독자의 성격을 측정하고 적응과 성장, 정신건강을 위해 사용되기도 하는데, 그 책과 독자 사이의 상호작용 과정이 독서치료다. 그리고 선택된 독서 자료에 내재된 생각이 독자의 정신적 또는 심리적 질병에 치료적인 영향을 줄 수 있다는 개념이다.<sup>162)</sup>

『사회복지사전』에서는 독서치료에 대한 포괄적인 정의를 내리고 있다. “독서치료는 정서적 문제나 정신질환을 앓고 있는 사람들에게 문학이나 시를 처방하는 것이다. 독서치료는 종종 사회그룹 복지(Social Group Work)와 그룹치료에 사용되며, 외래환자뿐만 아니라 시설에 있는 모든 연령층의 사람들과 개인의 성장과 발전을 위한 수단으로 문학을 공유하려는 건강한 사람들에게 효과가 있는 것으로 알려져 있다.”<sup>163)</sup>

미국 도서관협회(American Library Association) 산하 병원 및 시설도서관 협회(AIHL, Association of Hospital & Institution Library)가 1961년 튜스(Ruth M. Tews)를 위원장으로 하여 독서치료위원회를 구성하고, 독서치료의 정의를 내리기 위해 5개 분항의 설문지를 돌려 다음과 같은 결론을 내렸다. “독서치료는 의사의 지도 아래 정서적 또는 기타 문제를 치료하는 것으로 독서자료 선정에 포함하여 계획, 주도, 조절하는 프로그램 활동이다. 이것은 예견되는 목적과 목표를 가지고 숙련되고 진

160) 명창순, *독서치료의 첫걸음*, 14.

161) 원동연 외, *5차원 독서치료*, 14.

162) 김현희 외, *상호작용을 통한 독서치료* (서울: 학지사, 2012), 16 재인용.

163) John T. Pardeck & Jean A. Pardeck, *Bibliotherapy: A Clinical Approach for Helping Children* (Langhorne, PA: Gordon and Breach Science Publishers, 1993), 1.

문적 훈련을 받은 사서에 의해 운영되어야 한다.”<sup>164)</sup>

김민주는 독서치료를 ‘독서로 마음 치유하기’라고 정의한다.<sup>165)</sup> 즉 현재 문제를 가지고 있지 않지만, 치료 중이지 않지만, 비록 누군가로부터 직접 독서 자료를 추천 받지 않은 사람이라 할지라도 모든 사람들이 책을 통하여 도움을 받을 수 있다는 것이다.

김경숙은 문학을 사용하여 정신건강을 증진시키는 것을 독서치료라 정의한다. 즉 문학이 치료적인 특성을 가졌다는 기본 가정에서 출발한다. 그는 독서치료가 무엇인지 가장 단순하게 정의를 내린다면 책을 읽음으로써 치료가 되고 도움을 받는 것이라고 말한다.<sup>166)</sup>

원동연은 “독서참여자와 독서 자료의 밀접한 상호작용, 즉 거리감과 유대감의 지속적인 작용 속에서 감정적 통찰에 이르도록 함으로써 건강한 자아를 회복할 수 있도록 하는 과정이다”라고 독서치료를 정의한다.<sup>167)</sup>

이상으로 독서치료가 무엇인지 살펴보았다. 독서치료에 대하여 가장 단순하게 정의를 내린다면, 책과 문학이 치료적인 특성을 가졌다는 기본 전제에서 출발하여 책을 읽음으로써 치료가 되고 도움을 받는다는 것이다. 다시 말해, 독서치료란 독서를 통한 심리치료라고 할 수 있다.

## 2. 독서치료의 유형

독서를 하기 전, 먼저 우리가 생각해 봐야 할 것은 어떤 책을 선택할 것인가와 선택한 책을 어떻게 읽을 것인가이다. 왜냐하면 선택한 책을 어떻게 읽느냐에 따라 독서의 효과가 다르기 때문이다. 독서치료의 유형은 책을 읽는 방법에 따라 지식형 독서와 체험형 독서로 나눌 수 있으며<sup>168)</sup>, 독서치료의 대상을 누구로 볼 것이냐에 따

164) 장귀녀, “도서관 봉사로서의 독서요법 적용가능성에 관한 연구,” (이화여자대학교대학원 석사학위논문, 1985), 5-6.

165) 김민주, *어린이의 상한 마음을 돌보기 위한 독서치료* (피루: 한울, 2004), 55.

166) 김경숙, *성인아이 문제와 독서치료*, 72.

167) 원동연 외, *5차원 독서치료*, 16.

168) 김정근은 *독서가 마음의 병을 치유한다* (한울, 2010)에서 책 읽는 방법과 관련하여 지식형 독서와 체험형 독서로 나눈다.

라 임상적 독서치료와 발달적 독서치료로 나눌 수 있고, 또 상호작용 정도에 따라 유형을 나눌 수 있다. 따라서 위의 유형들을 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

#### 가. 지식형 독서와 체험형 독서

김정근은 지식적으로 ‘학습’하는 독서와 정서적으로 ‘체험’하는 독서는 서로 다르다고 한다. 어떤 책은 지식이나 능력을 향상시키며 어떤 책은 감동과 공감, 깨우침을 주어 사람을 변화시킨다. 김정근은 지식이나 능력을 향상시키는 책 읽기를 ‘지식형’ 독서라 하며 감동과 공감, 깨우침을 주는 책 읽기를 ‘체험형’ 독서라 말한다.<sup>169)</sup>

‘지식형’ 독서는 삶의 도구를 마련하기 위해 독서를 한다. 이는 ‘지식’, ‘능력’, ‘실력’에 대한 요구와 관련이 있다. 반면에 책 읽기를 통하여 ‘마음상함’, ‘상처’, ‘치유’, ‘성장’을 원한다면 체험형 독서를 해야 한다. 체험형 독서는 인간을 귀납적으로 이해하고, 아픈 마음을 어루만지며, 장애를 뛰어넘도록 도움을 준다.<sup>170)</sup> 따라서 독서치료는 지식형 독서가 아닌 체험형 독서를 지향한다.

#### 나. 대상에 따른 유형

독서치료의 대상(Target)을 누구로 볼 것인가에 대한 유형으로 책을 읽음으로써 도움을 받는 모든 사람을 대상으로 할 수 있다. 정서적으로 문제를 가지고 있는 사람들, 적응을 잘 못하는 사람들, 성장하고 발달하면서 누구나 가지는 전형적인 요구를 가진 사람들이 그 대상이 될 수 있다.<sup>171)</sup>

임상적 독서치료(Clinical Bibliotherapy)는 만성 입원, 지체장애(시정각장애), 우울증, ADHD, 외상 후 스트레스, 정서불안, 교도소 수감 등의 심각한 특정 문제를 가지고 있는 사람을 대상으로 한다.<sup>172)</sup>

발달적 독서치료(Developmental Bibliotherapy)는 일반적으로 발달해 가는 과정

169) 김정근 외, *독서가 마음의 병을 치유한다*, 20.

170) 김정근 외, *독서가 마음의 병을 치유한다*, 29.

171) 김현희 외, *상호작용을 통한 독서치료*, 28.

172) 김현희 외, *상호작용을 통한 독서치료*, 29.

중에 갈등을 겪거나 문제에 부딪힌 사람을 대상으로 한다. 즉 모든 사람이 정상적으로 성장하고 발달에 도움이 되도록 돕는 것이다. 유아부터 노인에 이르기까지 누구나 발달과업상 겪을 수 있는 갈등을 더 쉽게 해결할 수 있도록 도와주는 독서치료이다.<sup>173)</sup>

#### 나. 상호작용의 정도에 따른 유형

글래딩과 글래딩(Gladding & Gladding)은 독서치료 중에 이루어지는 상호작용의 정도에 따라 반응적 독서치료와 상호작용적 독서치료로 나누고 있다. 반응적 독서치료(Reactive Bibliotherapy)는 최소한의 상호작용이 있는 독서치료로 참여자에게 독서자료에 대한 과제를 주고 그 과제에 대하여 긍정적인 반응을 주는 정도이다. 반면 상호작용적 독서치료(Interactive Bibliotherapy)는 그 과정 중에서 참여자 개개인이 문학작품을 읽는 것을 그다지 강조하지 않는다. 그 대신 치료자는 참여자가 문학작품을 읽은 후 상호 작용을 잘 하도록 안내하며, 성장과 치료를 위한 촉매로서 문학작품을 활용하고 그것을 읽은 후의 반응을 창의적으로 쓰게 하는 것이다.<sup>174)</sup>

### 3. 독서치료의 원리

독서치료의 원리를 이해하기 위해서는 책을 읽는 동안 독자의 내면세계 속에서 무엇이 일어나고 있는지를 이해해야만 한다. 이를 위해서 가. 독서행위론적 관점 나. 정신분석학적 관점 다. 서사적 관점 라. 두뇌생리학적 관점과 같은 다양한 관점이 있을 수 있다.<sup>175)</sup>

173) 김현희 외, 상호작용을 통한 독서치료, 30.

174) 김현희 외, 상호작용을 통한 독서치료, 34.

175) 이영식의 독서치료, [www.bibliotherapy.pe.kr](http://www.bibliotherapy.pe.kr)



### 가. 독서 행위론적 관점

책을 읽는 과정은 인간의 총체적 정신능력과 관련되어 있다. 즉 책을 읽을 때 신체적으로 준비되어 있어야 하고, 감각, 지각, 정서, 경험, 사고, 학습 등의 모든 측면이 함께 작용해야 한다. 따라서 책을 잘 읽어 낸다는 것은 인간의 총체적 정신 능력이 건강하게 있다는 것이라 할 수 있다. 그러므로 책을 읽는다는 것은 단순히 의미를 도출해내작동하고 는 해독의 과정이나 단순한 의미전달에 그치는 행위가 아니라 독자가 자신의 경험을 토대로 글을 분석, 종합, 추론, 판단하는 주체적인 사고과정이라는 점에서 독서치료의 원리를 찾을 수 있다.<sup>176)</sup>

### 나. 정신분석학적 관점

원동연은 독서치료의 원리를 정신분석학적 관점에서 다음의 5단계로 설명하고 있다.<sup>177)</sup>

1단계-동일화(Identification)의 원리: 동일화는 책을 읽어가면서 책 속의 등장인물과 자신을 동일하게 느끼게 되는 과정이다. 동일화 과정은 등장인물에게 느끼는 감정의 진이를 이끌어 내는 원리가 된다.

2단계-카타르시스(Catharsis)의 원리: 정신분석에서 카타르시스는 감정정화라고도 하며 독서참여자의 내면에 쌓여 있는 욕구불만이나 심리적 갈등을 언어나 행동으로 표출시켜 충동적 정서나 소극적인 감정을 발산시키는 것을 말한다. 독서치료에서의 카타르시스는 책 속의 등장인물의 감정, 사고, 성격, 태도에 대한 감상을 표현하면서 일어난다. 카타르시스를 경험하면 부정적 감정에서 해방되면서 통찰이 가능하게 된다.

3단계-표출(Output)의 원리: 카타르시스 과정에서 발산된 감정을 글쓰기를 통해 보다 내면에 재구조화하는 과정이다. 표출하기는 읽은 책의 내용을 정리하고, 스스로 질문하며, 자신의 발로 재구성하는 과정을 포함한다.

4단계-통찰(Insight)의 원리: 통찰은 책을 읽음으로써 자기 자신이나 자기 문제에

176) 김현희 외, 상호작용을 통한 독서치료, 48.

177) 원동연 외, 5차원 독서치료, 56-59.

대하여 올바른 객관적인 인식을 체득하는 것으로 카타르시스와 표출 과정을 지나면서 도달하게 되는 과정이다.

5단계-적용(Application)의 원리: 통찰을 통해 체득하게 된 건강한 자기이해와 자기 고백을 행동의 변화로 이루어지게 하기 위해 실제적으로 자기의 생활에 적용시키는 과정이다. 이 과정을 통해 독자는 마음의 변화, 태도의 변화, 행동의 변화를 갖는다.

#### 다. 서사적 관점

서사(Narrative)란 이야기를 기술하는 행위와 내용 그리고 그 행위에 의해 쓰인 작품을 통칭하는 개념이다.<sup>178)</sup> 올리버 섹스(Oliver Sacks)는 두뇌의 기능부전을 다룬 그의 최근 저서에서 이렇게 말했다. “우리 모두는 인생 스토리를 지닌다. 그것은 내면의 내러티브(이야기)로서 그것의 지속성과 감각은 곧 우리의 삶이다. 우리 모두는 ‘내러티브’를 구성하며 그 안에서 사는데, 이 내러티브야말로 우리 자신이며 우리의 아이덴티티이다.”<sup>179)</sup>

이야기가 지닌 멋진 기능은 독자의 사고방식과 지각방식을 바꾸어 놓는 것이다. 픽션은 사고방식을 재조직하고 문제를 해결해주고 기억 속의 과거를 새롭게 바라보게 해준다. 말하자면 픽션은 창조적이고 진진한 변화를 유도하는 데 강력한 매개체가 될 수 있다.<sup>180)</sup>

#### 라. 두뇌생리학적 관점

독서의 치료효과를 두뇌 생리학적 관점에서 깊이 연구한 글렌도만(Glendorman) 박사는 평생을 중증 뇌 장애자를 치료하는 동안 읽기를 가르치는 것이 뇌 장애 치료에 탁월한 효과가 있음을 발견했다. 그는 연구를 통하여 인간이 감각경로(시각, 청각,

178) 김현희 외, 상호작용을 통한 독서치료, 50.

179) Oliver Sacks, *The Man Who Mistook His Wife for a Hat, and Other Clinical Tales* (New York: Summit, 1985), 105.

180) Joseph Gold, *비블리오테라피*, 17.

촉각)와 운동정로(운동, 말하기, 손 사용하기)와 두뇌발달이 서로 밀접한 상관관계를 맺고 있다는 것을 밝혀냈다.<sup>181)</sup>

#### 4. 독서치료의 목적과 가치

독서치료의 목적은 독서치료 전문가의 수만큼이나 다양하며 독서치료자는 독서치료과정에서 어떻게 하면 이러한 목적을 성공적으로 달성할 수 있을지 늘 염두에 두어야 할 것이다. 베스 돌과 캐롤 돌(Beth Doll & Carol Doll)은 독서치료의 목적을 다음과 같이 기술하였다.<sup>182)</sup>

첫째, 다른 무엇보다도 먼저 독서치료는 책을 읽은 사람들의 개인적 통찰력과 자기이해를 키우기 위한 것이다. 둘째, 개인적 통찰력의 향상과 관계있는 것으로 책을 읽은 사람들이 정서적인 카타르시스를 일으키도록 하기 위한 것이다. 셋째, 일상의 문제를 해결하도록 돕기 위한 것이다. 넷째, 책을 통해 얻은 통찰, 카타르시스, 문제를 해결하는 능력을 얻는 것은 타인과의 상호 관계나 행동하는 방법을 변화시키기 위한 것이다. 다섯째, 타인과의 효과적이고 만족스러운 관계를 증진시키기 위한 것이다. 여섯째, 친밀한 사람과 헤어지게 되는 특정 문제에 직면하게 되었을 때 좋은 정보원을 제공해주기 위한 것이다. 일곱째, 자주 간과되는 것으로 독서치료는 즐거움을 주기 위한 것이다.

원동연은 독서치료의 목적을 다음과 같이 정의한다.<sup>183)</sup> 첫째, 독서치료는 책읽기를 통해서 자신의 정신적, 정서적, 사회적 갈등을 파악하고 보다 현실적인 사고력을 개발시켜 건설적으로 문제를 해결할 수 있는 방법을 모색할 수 있도록 하는 예방적인 목적이다. 둘째, 정서적 문제와 정신적 질환을 가지고 있는 사람들에게 환자에게 약을 처방하듯 문제의 원인을 분석하고 그에 적합한 독서자료를 읽게 함으로써 마음의 상처를 치유하고 감정과 행동을 변화시켜 건강한 삶을 회복시키도록 돕는 치료적인 목적이다.

181) 김현희 외, 상호작용을 통한 독서치료, 50.

182) Beth Doll & Carol Doll, *Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working Together* (Englewood, CO: Libraries Unlimited, 1997), 8-9.

183) 원동연 외, 5차원 독서치료, 9-10.

이와 같은 맥락에서 존 파르텍(John T. Pardeck)과 진 파르텍(Jean A. Pardeck)은 독서치료의 가치를 다음과 같이 기술하고 있다.<sup>184)</sup> 첫째, 문제에 대한 통찰을 얻게 한다. 둘째, 긴장의 이완과 기분전환을 하게 한다. 셋째, 자신의 외부로 관심을 돌리게 한다. 넷째, 인간관계를 증진시킨다. 다섯째, 신체적·정서적 장애를 조절하도록 돕는 강력한 도구이다. 여섯째, 책을 통해 얻게 된 통찰력으로 미래의 문제를 방지하기 위한 해결책을 찾아주는 예방도구이다.

그러므로 독서 치료는 사람의 인식과 사고구조를 변화시킴으로써 자신이 처한 상황과 문제를 객관적으로 조망하고, 건설적이며 대안적인 인생을 살아가도록 도와주는 효과적인 방법이다.

## 5. 독서치료와 심리학과의 관계

### 가. 정신분석적 상담이론

정신분석이론은 인간 행동이 주로 무의식적 동기와 비이성적인 힘, 성적인 충동과 공격성 그리고 초기 어린 시절의 경험에 의해 결정된다고 본다. 행동의 역동이 무의식 속에 묻혀 있으므로 치료는 과거에 뿌리를 두고 있는 내적 갈등을 분석하는 과정으로 구성된다.<sup>185)</sup>

정신분석 상담이론을 독서치료에 활용 하는 방법은 독서 자료에 등장한 인물에 대해 동일시, 분노 또는 저항하면서 자신이 의식하지 못했던 억눌린 감정을 의식 세계로 끌어올려 현실을 직시하도록 도와주는 것이다.<sup>186)</sup>

184) John T. Pardeck & Jean A. Pardeck, *Bibliotherapy*, 2.

185) Gerald Corey, *심리상담과 치료의 이론과 실제 (Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy)*, 조현준 외 공역 (서울: 시그마프레스, 1996), 142-143.

186) 김현희 외, *상호작용을 통한 독서치료*, 87.

#### 나. 내담자중심 상담이론

내담자중심의 상담이론은 인간은 합리적이며 긍정적이며 주체자로서 자신의 문제를 해결할 능력이 있다고 전제한다. 이 상담이론은 내담자가 타인과 환경에 대해 수용과 개방을 하도록, 즉 자기이해, 자기수용, 자아실현을 하도록 돕는 것이다.<sup>187)</sup>

내담자중심 상담이론을 독서 치료에 활용 하는 방법은 독서 자료가 보여 주는 다양한 세계를 경험함으로써 자신이 융통성 있게 대처하지 못한 여러 문제점을 각성 하게 하여 독서 자료에 제시된 여러 정보를 통해서 자기 탐색과 자기이해, 그리고 자기 수용이 가능해지도록 하는 것이다.<sup>188)</sup>

#### 다. 합리적정서 상담이론

합리적 정서 치료는 내담자들에게 생활 철학이나 행동 양식을 재구성할 도구를 제공하는 심리 치료이다. 아들러(Adler)는 우리의 정서적 반응과 생활양식은 우리의 기본적 신념과 연관이 있으며 따라서 인지적으로 만들어져 있다고 믿었다. 인간은 합리적 잠재성과 비합리적 잠재성을 같이 가지고 태어난다. 비합리적 사고 경향이나 자기파괴적 습관 등은 문화와 가족 등에 의해 영향을 받는다.<sup>189)</sup>

이 이론을 독서 치료에 적용하려면 비합리적 신념이 실생활에 미치는 영향에 대해서 인식하고 그것을 합리적 신념으로 바꿀 수 있도록 정서적 기법이나 행동적 기법을 활용해야 한다.<sup>190)</sup>

187) 김현희 외, 상호작용을 통한 독서치료, 88.

188) 김현희 외, 상호작용을 통한 독서치료, 89.

189) Gerald Corey, 심리상담과 치료의 이론과 실제, 439.

190) 김현희 외, 상호작용을 통한 독서치료, 90.

## 라. 실존주의 상담이론

실존적 접근은 다른 두 모형, 즉 정신 분석이나 행동주의에 대한 반발로 생겨났다. 정신분석학에서는 자유가 부의식적인 힘, 비합리적인 충동, 그리고 과거의 사상들에 의해 제한된다고 보았다. 행동주의적 관점에서는 자유가 사회문화적 조건에 의해 제한된다고 보았다. 그러나 실존주의는 우리의 행동이 결정된다는 전제를 거부한다.<sup>191)</sup>

실존주의는 내담자를 병든 존재로 생각하지 않는다. 오히려 내담자들의 삶이 병들었거나 삶을 사는데 서투른 사람으로 생각한다. 그러므로 독서치료에 실존주의 이론을 적용하려면 내담자로 하여금 가능한 모든 방법을 인식하여 그 방법들 중에서 선택하도록 격려하는 것이다. 의미치료는 인간에게 생활의 의미를 찾도록 도와주고자 고안된 것이다. 치료자의 역할은 내담자에게 그들의 생활의 의미가 구체적으로 무엇인지를 말해주는 것이 아니라, 고난 속에서도 그들이 의미를 발견할 수 있다는 사실을 지적해 주는 것이다.<sup>192)</sup>

## 6. 독서의 치료적 요소

독서를 통해 우리는 한결 기분이 상쾌해지고 회복되고 재충전될 수 있다. 독서가 우리의 사고방식과 세상 보는 눈을 바꾸어 놓을 수 있는 것은 그것이 지닌 ‘대리 체험적’ 특질 때문이다.<sup>193)</sup> 독서 안에 ‘대리 체험적’ 특질 안에는 다음과 같은 치료적 요소를 갖고 있다.

### 가. 프레임을 다시 짜는 능력

‘프레임 다시 짜기(reframing)’는 카운슬링과 정신의학에서 널리 통용되는 용어로써 대인관계, 상황, 문제에 대해 생각하는 방식을 바꾸었을 때 발생하는 결과를 말한

191) Gerald Corey, *심리상담과 치료의 이론과 실제*, 241-242.

192) Gerald Corey, *심리상담과 치료의 이론과 실제*, 253.

193) Joseph Gold, *비블리오테라피*, 37.

다. 개성은 인간에게 좋은 것이다. 서로 다르기에 사람들은 서로에게 흥미를 느끼고 성장 시스템 속에서 상대방에게서 배울 수 있는 것이 생긴다. 프레임 다시 짜기는 서로의 차이를 인정하는 것이다. 생존, 즐거움, 창조를 위해서는 다양성과 차별화를 지지해야 한다.<sup>194)</sup>

#### 나. 동일시

동일시는 가장 먼저 고려해보아야 할 독서반응의 하나이다. 소설가들이 하는 일은 경험과 생각을 잘 조직하여 스토리를 만들고 유기적인 질서를 만들어내는 것이다. 그러면 독자들은 소설을 읽으면서 소설 속의 경험을 자신의 실제경험과 연결시킨다. 그렇게 함으로써 독자들은 외로움을 덜 느끼게 되고 또 정상적인 사람이라고 느끼게 되기 때문이다. 당신 외에 다른 사람들도 당신과 비슷한 느낌을 품고 있음을 알게 되면, 당신이라는 존재가 남들에게 알려지고 이해된 것 같은 느낌이 드는 것이다.<sup>195)</sup>

#### 다. 소산(abreaction)

소산은 프로이트의 용어이다. 소산이란 정신적 외상(trauma)을 입힌 사건에 결부되어 있던 감정이 그 사건의 반복을 통해서나 아니면 치료를 받는 중에 깨끗이 제거되는 정동방출의 순간을 말한다. 자기-구조 그룹에 있는 아이들은 자신의 환경을 '정상적인 것으로 만들어주는' 친구들을 만남으로써 불안감과 소외감을 어느 정도 덜 수 있다.<sup>196)</sup>

#### 라. 유사성

개인적 성장을 위해 독서를 할 때 유사물이 경험의 수단임을 명확하게 인식한다. 그리하여 픽션 속에서 얻은 정돈된 체험으로 자신들의 혼란스러운 경험을 되돌아보기

194) Joseph Gold, *비블리오테라피*, 43-44.

195) Joseph Gold, *비블리오테라피*, 48.

196) Joseph Gold, *비블리오테라피*, 49.

나 다시 조직할 수 있다.<sup>197)</sup>

#### 바. 경험 밖으로 나가기

픽션 속의 등장인물들도 종종 당황하면서 길을 잃어버린다. 바로 그 때문에 그들은 우리를 도와 줄 수 있다. 그들은 우리의 혼란을 대신 떠맡고 우리의 부담을 대신 짊어지고 우리가 너무 밀착하여 볼 수 없는 더 큰 그림을 보게 해준다.<sup>198)</sup>

#### 바. 과거 기억 꺼내기

과거를 바꾸려면 먼저 그것을 기억해야 한다. 대부분의 사람들은 가슴속 깊이 묻어두고 억압하는 기억을 가지고 있다. 스토리는 고통스러운 사건을 인생 스토리 속으로 통합시키는 방법을 제공한다. 독자는 사건을 스토리 속에 얹어 넣음으로써 피해자가 아니라 지배자가 된다. 따라서 사건을 논평과 느낌의 맥락 속에 집어넣어 스토리로 엮어내면 곧 그 사건을 변화시켜 통제하는 것이 된다.<sup>199)</sup>

#### 사. 태도를 고쳐서 현재 바꾸기

독서는 우리의 대인관계에 많은 빛을 비추어준다. 하지만 독서가 즉각적으로, 또는 급격하게 바꾸어줄 수 없는 인간적 반응 두 가지가 있다. 하나는 태도이며, 다른 하나는 공포와 혐오증이다.

우리가 사물에 대해서 느끼고 생각하는 방식은 우리의 태도를 결정한다. 태도라는 단어는 우리의 자세 또는 우리가 사물을 쳐다보는 방향을 가리킨다. 성인이 되면, 독서를 통한다고 해서 그간 쌓아온 선입 체계가 쉽사리 바뀌지는 않는다.

독서로 금방 바꿀 수 없는 또 다른 행태는 공포와 혐오증에 관한 것이다. 공포행태를 지닌 사람은 의식적으로 생각하거나 통제하기가 어려운 일련의 증상을 만들어낸

197) Joseph Gold, *비블리오테라피*, 52.

198) Joseph Gold, *비블리오테라피*, 52.

199) Joseph Gold, *비블리오테라피*, 65-67.



다. 그러므로 공포행태를 지닌 사람의 독서는 결코 단기간의 일이 될 수 없다.

독서는 새로운 정보를 제공함으로써 상당 시간에 걸쳐 독자가 자신의 세계와 맺고 있는 관계를 바꾸는 데 도움을 준다. 독서는 독자가 책 속의 스토리에서 자신과의 유사성을 발견하여 자신이 현재 보이는 행태를 다시 평가하게 함으로써 행태, 행동, 계획 등을 바꾸어놓을 수 있다.<sup>200)</sup>

이상으로 독서치료에 대한 포괄적 내용을 다루었다. 현대의 독서치료사나 독서상담자의 역할은 독서참여자와 독서자료를 연결시켜 주는 역할을 하는 것이며, 독서 자료 안에 있는 스토리는 다른 사람의 이야기를 통해서 자신의 삶을 돌아보게 하는 역할을 한다. 스토리는 자신이 감추거나 내뱉 깊이 묻어둔 과거를 기억나게 하며, 그 기억을 새로운 시각으로 조망하고 사고방식을 변화시켜 문제 해결에 도달하도록 도와준다.<sup>201)</sup> 앞서 언급했듯이 독서치료라는 용어에서 치료(Therapy)라는 말에는 ‘통찰력을 개발시키거나 육성한다’라는 의미가 내포되어 있다. 즉 독서치료에는 자기실현(Self-Actualized)의 의미가 포함되어 있다고 할 수 있으며, 독서치료의 효과가 독서참여자의 동기와 의지에 많이 의존 한다는 것을 의미한다. 이러한 의미는 독서치료의 주체가 독서치료사나 독서상담자와 같은 다른 사람보다는 독서참여자가 자신이 그 당사자가 되어 책과의 밀접한 상호작용을 통해 스스로 통찰력을 개발하여 문제를 해결하며 건설적인 삶을 살아가게 하는 것이라고 할 수 있다.<sup>202)</sup>

## 제 2 절 중년기 삶의 의미 찾기를 위한 철학적 기초

-빅터 프랭클의 ‘의미요법’을 중심으로-

중년기에 삶의 의미를 찾는 것은 삶 속에서 새로운 희망을 발견하는 것과 같다. 포로수용소에서 절망과 죽음, 두려움과 고통을 경험한 빅터 프랭클(Viktor E. Frankl)은 살아야 하는 이유를 발견하게 되는데 그것이 의미요법으로 탄생하였다. 다음은 빅터 프랭클의 인간에 대한 이해를 통해 의미요법에서 발견되는 철학과 의미요법의 치료적 요소들을 소개하려 한다.

200) Joseph Gold, *비블리오테라피*, 71-73.

201) 원동연 외, *5차원 독서치료*, 16.

202) 원동연 외, *5차원 독서치료*, 17.

## 1. 빅터 프랭클(Viktor E. Frankl)의 인간이해

### 가. 자기 초월성

인간존재(실존)의 본질적인 자기초월성은 인간으로 하여금 자기 자신을 넘어가는 존재가 되게 한다.<sup>203)</sup> 인간이 자기의 곤경을 받아들이는 태도 이하에 따라 불가피한 고통과 같은 삶의 비극적이고 부정적인 요소들까지도 인간적인 입적으로 바뀌질 수 있는 것이다.<sup>204)</sup>

인간의 실존은 적어도 신경증적으로 비뚤어지지 않은 이상 언제나 자기 자신을 지향하기보다는 완성시켜야 할 어떤 것, 또는 사랑을 통하여 만나야 할 어떤 인간을 지향한다. 빅터 프랭클(Viktor E. Frankl)은 이러한 인간실존의 구조적 특징을 자아초월성(Self-Transcendence)이라는 말로 표현해 왔다.<sup>205)</sup> 인간은 근본적으로 ‘자기자신의 추구’가 아니라 ‘의미의 추구’라는 특성을 지니고 있다. 인간은 어떤 대의명분이나 타인에게 자기 자신을 줌으로서 자기 자신을 잊어버릴수록 보다 인간적인 존재가 된다.<sup>206)</sup>

그렇다고 자아실현(Self-Actualization)이 인간의 궁극적인 목적은 아니다. 자아실현을 인간이 일차적으로 지향하는 것은 더욱 아니다. 만일 자아실현이 목적 자체가 되면, 그것은 인간존재의 자기초월성과 모순된다. ‘자아실현’이라는 것은 궁극적으로 이 자아초월성의 결과요 자의적(Unintentional)인 부산물이다.<sup>207)</sup> 행복과 마찬가지로, 자기실현은 하나의 결과, 즉 의미성취의 결과이다.<sup>208)</sup> 자기실현이란 삶의 지향성이 낳은 본의 아닌 결과라고 말할 수 있겠다. 위대한 철학자 야스퍼스(Karl Jaspers)는 “인간의 본질은 자기 자신에 고유한 것을 만드는 대의(大義)를 통해서 궁극적으로 실현된다.”고 했는데, 이 보다 더 간결하게 인간의 본질을 표현한 사람은 없다.<sup>209)</sup>

203) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제 (The Will to Meaning)*, 이봉우 역 (왜관: 분도출판사, 1986), 16.

204) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 7.

205) Viktor E. Frankl, *부의식의 신 (The Unconscious God)*, 정태현 역 (왜관: 분도출판사, 1985), 90.

206) Viktor E. Frankl, *부의식의 신*, 91.

207) Viktor E. Frankl, *부의식의 신*, 90.

208) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 43.

### 나. 자유의 존재

빅터 프랭클은 인간을 자유(自由)롭고 책임(責任)있는 존재로 이해하였다.<sup>210)</sup> 자유는 결단하는 존재로서의 인간의 본질을 의미한다. 어떠한 상황에서도 인간은 선택할 자유가 주어져 있다. 물론 인간이라는 유한한 존재자의 자유는 제약된 자유이다.<sup>211)</sup> 인간의 자유는 세 가지 면에서 자유를 의미하는데 본능과 유전적 기질, 그리고 환경이다. 인간은 본능적 충동으로부터 자유로운 존재로서 이러한 심적 충동들을 긍정할 능력도 가지고 있으나 역시 부인할 능력도 가지고 있다. 또 인간은 유전적 특징에 의해 제약을 받는다 할지라도 역시 일정한 한계 내에서 자유롭다. 뿐만 아니라 인간은 어떠한 환경 속에서도 환경의 억압을 받지 않고 오히려 그 환경을 지배하며 개선할 수도 있다. 다시 말해 인간은 이러한 요인들에 의해 영향을 받지만 인간은 아직 결정, 허용, 거부 하는 자유가 있다. 인간이 조건에서 자유롭지 못한 반면 인간은 이런 조건에 대하여 어떤 입장을 취하는데 자유롭다는 것이다.<sup>212)</sup> 그러므로 인간은 단순히 존재하지 않으며 인간의 존재가 무엇이 될 것인지 결정한다. 인간의 자유란 어떤 상태로부터의 자유가 아니라 상태에 대한 어떤 태도를 취할 수 있는 자유이다.<sup>213)</sup> 특별히 프랭클은 이 자유의 차원에 있어서 “무엇으로부터 자유(Freedom from)” 보다 “무엇을 위한 자유(Freedom for)”를 강조한다.

### 다. 책임의 존재

인간은 자기 개인적 삶의 특유한 의미를 실현할 책임이 있다.<sup>214)</sup> 인간의 자유는 책임성을 가지고 수행하는 한도 내에서 자유롭다. 자유 안에 인간의 존엄성이 나타나고 책임성 안에서 인간의 초월성이 나타난다. 인간은 객관적 세계 안에 주어진 기회들을 포착하고 과업을 수행함으로써 의미와 가치를 실현하고 구현할 책임이 있다. 이

209) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 44.

210) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 14.

211) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인 (Psychotherapy and Existentialism)*, 이봉우 역 (왜관: 분도출판사, 2000), 12.

212) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 13.

213) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 35.

214) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 22.

러한 책임성의 바탕은 양심의 현상 속에서 보며, 이 양심의 소리는 영적 부의식의 심층으로부터 인간의식의 자발적으로 나타나는 냉혹한 당위라고 선언한다.

인간은 자신의 양심과 신에게 책임이 있으며 로고테라피는 환자가 충분히 이러한 자신의 책임감을 자각하도록 도우는 것이며 그 책임성을 통해 실존의 참된 본질을 보게 하는 것이다. 따라서 환자로 하여금 자신의 책임감을 충분히 깨닫게 하는 것이다. 그러나 무엇보다, 누구에게 책임이 있다고 생각하느냐의 선택의 자유는 그에게 맡긴다.<sup>215)</sup> 왜냐하면 각 사람은 유일한 존재이며, 각 사람의 생명은 독자적인 것이다. 아무도 대신할 수 없으며, 삶은 반복될 수 없다. 이러한 조건이 사람에게 책임성을 더한다.<sup>216)</sup>

## 2. '의미요법'의 철학적 특징

의미요법은 다음의 세 개념들에 기초를 두고 있다. 첫째, 의지의 자유이다. 의지의 자유는 결정론 대 범결정론의 문제를 포함한다. 둘째, 의미에의 의지이다. 권력에의 의지나 쾌락에의 의지 개념은 아들러나 프로이트의 심리학에 의해 이미 소개된바 있지만, 의미에의 의지는 그들과는 달리 논의 된다. 프랭클은 권력에의 의지와 쾌락에의 의지를 환원론으로 규정하고 비판하면서 로고테라피의 동기론을 설명한다. 셋째는 생명의 의미이다. 생명의 의미는 상대론과 주관론의 문제와 깊은 관계가 있다.<sup>217)</sup>

### 가. 의지의 자유

인간에게 있어서 의지의 자유는 인간 경험의 직접적인 지식에 속한다. 의지의 자유란 생물학적, 심리학적, 사회학적 상황에 얽매어 있는 인간이 이러한 상황과 맞서는 자유를 말한다.<sup>218)</sup>

의지의 자유는 인간의지의 자유를 의미하며, 인간의지는 유한한 존재의 의지이

215) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 23.

216) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 24.

217) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 5-6.

218) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 12-13.

다. 인간의 자유는 어떤 상태에서부터의 자유가 아니라, 어떠한 상태가 자기에게 다가오는지 간에 그것에 대해 어떤 태도를 취할 수 있는 자유이다. 인간은 놀라울 정도로 어떤 최악의 상태에서도 저항하고 용기를 가질 수 있다. 최악의 상태에서도 자신을 분리시킬 수 있는 것은 인간에게만 있는 특별한 능력이다.<sup>219)</sup>

인간의 이러한 독특한 능력은 최악의 상황(강제수용소)에서 영웅적 행위를 통해서만 증명되는 것이 아니라, 유미를 통해서도 증명된다. 유미(비극 vs 희극) 역시 인간의 독특한 능력이다. 유미와 영웅적 행위는 자기이탈이라는 독특한 인간능력이 있다는 것을 설명해 준다.<sup>220)</sup> 이러한 능력으로 인간은 자기 자신에 대한 자기의 태도를 선택할 수 있다. 인간은 자유롭게 자기 자신의 성격을 형성하며, 그래서 자신을 어떤 인간으로 만드는데 대한 책임이 자신에게 있다.<sup>221)</sup>

#### 나. 의미에의 의지

프로이트의 쾌락에의 의지는 사람이 실제로 쾌락을 얻으려고 애를 쓰면 쓸수록 그것을 얻을 수 없게 된다는 이유에서 자기패배의 원리(Self-Defeating Principle)라고 프랭클은 주장한다.<sup>222)</sup> 반면에, 사람에게 있어 의미를 찾으려는 욕구는 그의 삶에 있어서 본능적인 충동의 이차적인 합리화 작용이 아니고 근본적인 힘이 되는 것이다. 이 의미는 자기혼자의 힘으로만 성취할 수 있다는 점에서 독특하고 특수한 것이다.

사랑과 양심은 인간의 독특한 능력이며, 자기초월 능력의 가장 두드러진 표현이다. 인간은 다른 인간을 향해서 혹은 의미를 향해서 자기를 초월한다.<sup>223)</sup>

의미에의 의지는 인간됨의 증거이며 오직 인간만이 의미를 추구하기도하고 의심하기도 하며 그것들을 발견하지 못해 절망하기도 하는 것이다. 다시 말해, 의미에의 의지는 인간의 기본적인 특성이며, 또한 독특한 특성이기도 하다. 이 의미는 우주를 지배하는 원리가 되며, 그것은 우리 모두가 지향하는 삶의 중심에 있는 것이며, 삶에 대한 기본적 동기는 쾌락이나 권력 또는 물질적인 부를 발견하는 것이 아니라, 의미

219) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실재*, 23.

220) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실재*, 23-24.

221) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실재*, 24.

222) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 15.

223) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실재*, 25.

를 발견하는 것이라고 프랭클은 주장한다.<sup>224)</sup>

프랭클은 아우슈비츠 수용소에 수감되어 있을 때 출판 할 준비가 다 되어 있던 원고를 물수당했는데, 이 원고를 다시 써야 되겠다는 염원(의미애의 의지)이 혹독한 수용소 생활을 견디어 내게 했다고 고백한다. 의미는 존재에 앞서고 자기 초월적인 것이기 때문에 주어지는 것이 아니라 탐색되는 것이며 발명되는 것이 아니라 발견되는 것이다.<sup>225)</sup>

#### 나. 생명의 의미

의미요법은 의미를 규정하지는 못하지만 의미를 ‘기술’할 수는 있다. 여기서 그가 말하는 것은 인간이 어떤 것을 의미 있는 것으로 체험할 때 이러한 체험에 어떤 기성 양식을 적용하지 않고 그 사람의 마음속에 일어나고 있는 바를 기술함을 의미한다.<sup>226)</sup>

사람은 자기의 행위나 작업 또는 창조를 통해서만이 아니라 자신의 체험, 즉 이 세상의 진, 선, 미와의 만남을 통해서, 그리고 타인과의 만남, 즉 자기와 똑같은 인간과 그 독자적인 성질과의 만남을 통해서 삶의 의미를 발견한다는 사실에 기인하는 것이다. 타인을 독자적인 존재로서 이해하는 것은 그 상대를 사랑한다는 뜻이다. 그러나 창조성과 수용성이 다 박탈된 상황에 있어서도 역시 인간은 삶의 의미를 성취할 수 있다. 이러한 운명에 직면할 때, 즉 절망상태에 직면할 때 바로 사람은 의미를 성취할 마지막 기회가 주어진다. 즉 가장 높은 가치도 실현하고 가장 깊은 의미도 성취한다. 그리고 그것은 고통의 의미이다.<sup>227)</sup>

생명의 의미는 주어진 상황에 있어서 개인의 생명이라는 특수한 의미에 의해서 이해되어야 한다. 각 사람은 유일한 존재이며, 각 사람의 생명은 독자적인 것이다. 즉 아무도 대신할 수 없고, 또한 자기의 삶을 반복할 수도 없다. 이 독자성은 사람에게 책임성을 더한다. 결국 이 책임성은 삶이란 사람이 이 삶에 대한 태도에 의해 대답해야 할 물음의 연속이며 이 물음에 대해 책임을 지고 결단하고 개인에게 던져진 물음

224) Joseph B. Fabry, *의미치료: 빅터 프랭클의 생애와 로고테라피 (The Pursuit of Meaning: Viktor Frankl, Logotherapy and Life)*, 고병학 역 (서울: 하나의학사, 1999), 16-18.

225) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 65.

226) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 23-24.

227) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 24.

에 어떻게 대답해야 할 것인지를 결단함으로써 응답해야 한다는 실존적 사실에서 유래한다.<sup>228)</sup>

#### 라. 실존적 공허

정신과 의사들은 삶이 어떤 의미가 있느냐는 의문을 가진 환자들을 많이 만나게 되고, 이전보다 더욱 관심의 상실과 주체성의 결여라는 특징을 지닌 새로운 유형의 노이로제 환자를 대하게 되는데 환자들의 이러한 상태를 프랭클은 “실존적 공허”라 한다.

흔히 이것은 인간이 두 가지를 상실한 경우에 나타나는데, 그 하나는 인간의 동물적 생명을 둘러싼 본능적 안정감이 상실되는 경우이고, 또 하나는 예전에 인간의 생활을 지배하고 있던 전통이 상실된 경우가 그것이다. 현대에 있어 본능은 인간에게 무엇을 마땅히 해야 할 것인지 방향을 가르쳐 주지 않으며 따라서 인간은 자기가 실제로 무엇을 하고 싶은지조차 모르게 되었고, 그래서 타인이 자기에게 원하는 것에 따라 행동하게 되며 결국 자기 주체성을 잃고 동조주의에 굴복하게 되므로 심연경험을 갖게 되는데 이것이 실존적 공허의 원인이 된다.<sup>229)</sup>

이러한 실존적 공허의 대처 방안으로서 교육은 전통과 지식을 전하는 데만 전념하거나 그것으로 만족해서는 안 되며 오히려 보편적 가치의 쇠퇴에 의해서 영향을 받지 않는 독특한 의미들을 발견하기 위한 인간의 능력을 계발해야 한다.<sup>230)</sup>

그러므로 실존적 공허를 극복하는 방법은 가공적인 자기 관찰이나, 돈, 권력, 약물이나 쾌락으로 그것이 채워지는 것이 아니며 의미로 그 공백을 채울 때만이 가능하다.<sup>231)</sup> 그러나 이것 자체가 병은 아니며 다른 원인과 더불어 신경증의 원인이 되기도 하는데 이것을 정신인신 노이로제라고 부른다.<sup>232)</sup>

228) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 26.

229) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 24.

230) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 88.

231) Joseph B. Fabry, *의미치료*, 15.

232) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 53.

### 3. ‘의미요법’의 치료적 요소

의미요법은 정신인성 노이로제의 경우에 특효가 있는 요법이며 그것의 임상적 응용은 로고테라피의 인간학적 의미에 바탕을 둔 것이다. 신경증의 최대의 소지는 예기불안인데 이것은 전에 있었던 문제가 다시 재연 되지 않을까 하는 불안이다. 이러한 예기불안에서 발생하는 신경증에 대하여 프랭클은 두 가지의 기법을 제시한다.

#### 가. 역설지향

이것은 인간실존의 본질적인 특성인 자기초월과 자기이탈의 능력에 기초를 두고 있다. 이것은 인간학적 원리에서 나온 것으로, 프랭클은 ‘정신의 반발력’이라고 불리우는 힘을 통하여 심리 신체적인 평면을 초월해서 존재코자 하는 인간의 능력을 치료의 기본으로 삼는 것이다. 따라서 역설적 지향은 정신의 요법이라 말할 수 있다. 이것에 의하여 환자는 자기의 불안을 객관화하여 그것을 버릇을 수 있게 됨으로서 이때까지의 악순환을 타파하고, 신경증의 정후를 소멸시킬 수 있게 되는 것이다. 악순환을 제거하기 위해서는 신체적 측면에서만이 아니라 동시에 심리적 측면의 공격이 바로 역설지향의 임무이다.<sup>233)</sup>

그러나 역설지향이 단순히 신경증의 표면을 자극하는 절차는 아니며, 설득방법이나 논리적 기술도 아니다. “그것은 일어나지 않는다”가 아니라 “자기에게 그것이 일어난다”는 것을 강하게 긍정하고 오히려 그것을 바랄만큼 전투적인 자세를 가지게 권하는 것이다.

최악의 상태에서도 자신을 분리시킬 수 있는 것은 인간에게만 있는 특별한 능력이다. 자신을 분리시키는 인간의 이러한 독특한 능력은 강제수용소의 경우에서처럼 영웅적 행위를 통해서만 증명되는 것이 아니라, 유머를 통해서도 증명된다. 유머는 인간의 독특한 능력이다. 유머는 신의 속성이라고까지 말한다. 세 개의 시편에서, 하나님은 “웃으시는 분”으로 묘사되고 있다.<sup>234)</sup> 유머는 자신을 초월하여 바라보게 하는 역설지향의 힘을 가지고 있다.

233) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 106.

234) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 23.



역설지향은 자기증상에 대한 환자의 태도를 변경시키고 환자로 하여금 자기 노력으로 자기 자신을 분리할 수 있게 하는데, 이것은 단기요법과 특별히 그 바탕에 예기불안 메카니즘을 가진 환자에게 적합하다.<sup>235)</sup>

#### 나. 반성제거

의미요법은 또한 심리요법의 보조수단으로서 반성제거의 기법을 사용한다. 역설지향과 함께 이것도 인간의 자기초월과 자기이탈의 능력에 기초를 두고 있는 것으로서, 과도한 반성을 제거하여 중화시키는 것인데 이것은 지나친 주의를 뜻하는 것이다. 자발성과 활동은 그것이 지나친 주의를 보이는 표적이 되면 방해를 받는다.<sup>236)</sup>

역설적 지향은 예기불안을 없애려고 하는 곳에, 반성제거는 기능장애를 가진 신경증적 반응에 부수되어 있는 극도의 강박적인 자기관찰이나 반성을 중화시키기 위하여 사용된다. 반성제거 기술의 목적은 환자의 주의를 그 자신으로부터 유리시킴으로써, 그의 일과 그 동료에게 향하도록 하는 것이다. 그러므로 반성제거는 본래의 징후로부터 도피가 아니고, 도리어 긍정적인 활동에의 적극적 지향을 하는 것이다.<sup>237)</sup>

결국 프랭클의 치료방법과 목표는 인간 속에 내재하는 책임과 자유를 일깨워서 삶의 의미와 연결시키는 것이다. 역설지향은 올바른 수동성과 그릇된 수동성을 일깨우는 것이고 반성제거는 올바른 능동성과 그릇된 능동성을 일깨우는 것이다.

#### 제 3 절 영적 성숙을 위한 ‘거룩한 독서(Lectio Divina)’법

하나님은 인이를 생명처럼 여기신다. 하나님은 말씀으로 천지를 창조하셨으며 지금도 말씀을 통해 역사하신다. 하나님은 아름다운 미래를 창조하는 언어를 책 속에 담아 두셨다. 하나님이 생명처럼 여기시고 지금도 역사하시는 말씀이 기록된 것이 바로 성경이다. 기독교 전통아래 성경 읽기는 신앙생활에 매우 중요한 역할을 감당해 왔다.

235) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 168.

236) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 102-103.

237) Viktor E. Frankl, *로고테라피의 이론과 실제*, 104-107.

성경을 읽고, 그 읽은 말씀과 평정한 마음이 서로 부딪치게 될 때 하나님의 실존과 만나고 우리는 이에 상응한 응답을 하게 된다.<sup>238)</sup> 히브리서 4:12의 “하나님의 말씀은 살았고 운동력이 있어 좌우에 날선 어떤 검보다도 예리하여 혼과 영과 및 관절과 골수를 찔개기까지 하며 또 마음과 생각과 뜻을 감찰하나니”라는 말씀이 성서를 통한 관상 경험의 근거가 된다. 왜냐하면 성서는 하나님의 실존이기 때문이다.

### 1. 영적성장을 위한 독서의 필요성

우리는 다음과 같은 두 가지 질문을 던질 수 있다. ‘왜 중년의 시기에 독서를 해야 하는가?’, ‘특별히 영적 성장을 위한 거룩한 독서를 해야 하는가?’ 이다. 왜냐하면 중년기 위기는 단순히 육체적이고 정신적인 변화에 대한 대처나 육체적이고 정신적인 에너지의 감소 문제의 해결 또는 인생의 전환기에 자주 솟아 나오는 새로운 바람과 갈망이 아니기 때문이다. 그것은 삶 전체의 의미를 묻게 되는 깊은 ‘실존의 위기’이기 때문이다.

왜, 이제서, 무엇 때문에, 무엇을 위해서, 누구를 위해서? 이런 의문들은 중년기에 자주 떠오르고 지금까지의 삶의 방식을 뒤흔든다. 이런 ‘의미에 대한 질문’은 본래 종교적인 질문이다. 중년기 위기는 본질적으로 의미에 대한 위기이고 따라서 종교적인 위기이다.<sup>239)</sup> 중년의 위기는 우리에게 우리 자신을 인식하라고 요청한다. 이 자기 인식은 위기를 극복하는 데 도움이 될 수 있다. 외적인 자신뿐 아니라 우리의 본질이 숨어 있는 그 곳, 즉 우리 영혼의 심연에서 우리 자신을 인식할 수 있는 기회가 주어진다.

타울러(Tauler)는 자기 인식의 길은 내면으로의 전환이요, 자기 영혼의 심연에 관심을 기울이는 것이라 했다.<sup>240)</sup> 또한 타울러는 중년기 위기에 필연적으로 따르는 어려움과 곤경은 인간 안에서 이루어지는 ‘하나님의 탄생’(Gottesgeburt)을 위한 산고일 뿐이라 했다. 그는 인간 안에서 이루어지는 하나님의 탄생을 곧 영적인 길의 목표라 말한다.<sup>241)</sup> 따라서 중년기 위기에는 목표가 있다. 그 위기는 참된 인간이 무엇인가를

238) 유해룡, *하나님 체험과 영성수련* (서울: 장로회신학대학교출판부, 2005), 117.

239) Anselm Gruen, *내 나이 마흔*, 9.

240) Anselm Gruen, *내 나이 마흔*, 35.

깨닫고, 하나님께 나아가는 것이다. 그러므로 우리들이 영적 성숙을 위한 기록한 독서를 하는 이유는 위기 속에 있는 자기를 인식하고 이를 극복하기 위한 힘의 원천이 될 수 있기 때문이다.

## 2. ‘기록한 독서’란 무엇인가?

렉시오 디비나(lectio divina)는 “lectio divina”는 명사 lectio(독서)와 형용사 divina(신적神的)로 되어 있는데 여기서 “divina”는 “하나님의 말씀” 즉 성서를 뜻한다. 그래서 “성경 독서” “기록한 독서” 또는 “성독(聖讀)으로 번역할 수 있다. 렉시오 디비나는 단순한 독서, 즉 성서를 읽거나 성서에 관한 주석을 읽어서 성서에 관한 지식을 쌓기 위한 독서가 아니라 풍성한 결실을 얻는 영적 실습 과정을 말한다.<sup>241)</sup>

사실 초대 교회의 교부들은 성서를 “읽는다”하지 않고 “듣는다”라고 하였다. 이것은 기도와 마찬가지로. 기도는 ‘무엇’을 구하는 것이 아니고 ‘누구’를 구하는 것이다. 기도는 경외감을 가지고 그 분에게 귀를 기울이는 마음의 자세로부터 출발된다. 들으려는 자세를 가질 때 우리는 그 분께 나아가게 되고, 그 분이 먼저 말씀하신다.<sup>242)</sup>

이러한 구체적 방법으로 일찍이 베네딕트 수도원 전통으로부터 비롯된 ‘기록한 독서’는 시각과 청각을 이용한 독서식 기도법이다.<sup>243)</sup> 『베네딕도 규칙서』에 수도승은 매일 적어도 2시간 이상 독서하라고 되어 있다. 여기서 독서를 한다는 것은 단순한 읽음이 아니라, 하나님이 말씀을 자기 안에 내면화하고 육화시키는 것이다.<sup>244)</sup>

성서는 하나님의 실존이기 때문에 우리의 영혼이 그것에 정면으로 부딪침으로서 영적 체험을 구성하게 된다. 성서는 책에 기록된 “글자”의 차원을 넘어 하나님의 생생한 말씀, 더 나아가 그 말씀을 하나님 자체로 받아들여지게 된다.<sup>245)</sup>

‘기록한 독서’는 읽기(lectio), 묵상(meditatio), 기도(oratio), 관상(contemplatio)이라는 과정을 통하여 진실된 기도로 연결된다. 어떤 성경 대목을 읽을 때(lectio), 마음

241) Anselm Gruen, *내 나이 마흔*, 53.

242) Francois Cassingena-Trevedy, *말씀의 불꽃 (Quand la Parole Prend Feu: Propos sur la Lectio Divina)*, 서인석 역 (왜관: 분도출판사, 2002), 4-5.

243) 유해룡, *하나님 체험과 영성수련*, 118.

244) 유해룡, *하나님 체험과 영성수련*, 118.

245) Francois Cassingena-Trevedy, *말씀의 불꽃*, 6.

246) Francois Cassingena-Trevedy, *말씀의 불꽃*, 4-5.

에 와 닿는 구절이 있으면, 마치 소가 여물을 되씹으면서 소화시키듯이, 그것을 계속 되뇌인다(meditatio). 그 성서 말씀을 계속 되뇌다 보면, 그 말씀이 마음속에 완전히 스며들게 되고, 그 말씀을 통해 현존하시는 하나님께 자연스럽게 기도(oratio)를 할 수 있다. 이러한 기도가 깊이질수록 하나님과 일치를 이루는 관상(contemplatio)으로 발전하게 된다.<sup>247)</sup>

‘기록한 독서’에서 반복적인 독서를 하게 되는데 여기서 반복이란 단순한 기억 자체를 위한 것이 아니고, 씹어서 영적 양식으로 소화시키는 작용이다. 독서를 통해서 독서자와 본문이 상호 작용하면서 본문이 개인의 영혼과 개인의 상황으로 파고들게 된다. 그 결과로서 우리의 영혼은 영적인 가치 혹은 영적인 세계와의 접촉을 경험한다.<sup>248)</sup>

“사람이 나를 사랑하면 내 말을 지키리니 내 아버지께서 그를 사랑하실 것이요 우리가 저에게 와서 기치를 저와 함께 하리라”(요14:23)는 말씀의 성취를 그 목적으로 한다. 우리는 선포되어지고 들려진 말씀을 통하여 하나님의 뜻과 완전한 조화를 이루기 위하여 하나님의 현존 안으로 들어가고 하나님의 가슴으로 들어가기로 힘쓴다. 이것이 ‘기록한 독서’의 목적이다. ‘기록한 독서’는 독서와 기도를 통하여 우리를 하나님과 만나게 하고 해방하게 하며, 하나님이 자유로운 능력을 통하여 우리에게 하나님의 지혜에로의 여행을 가능하게 하고 성령께서 자유롭게 우리를 변화시키도록 허락하는 행위이다.<sup>249)</sup>

### 3. 기록한 독서의 과정

기록한 독서는 그리스도와와의 친밀한 교제를 증진시키기 위해서 가장 오랫동안 사용해 온 방법 중 하나이다. 그것은 우리가 마치 그리스도와 대화를 나누듯이 그리고 그리스도가 우리에게 대화의 논제를 제시하듯이 주어진 성경의 본문에 귀를 기울이는 방법이다. 말씀에 대한 반추를 통한 주님과와의 메일의 만남은 그 분을 향한 친교

247) Francois Cassingena-Trevedy, *말씀의 불꽃*, 5.

248) 유해룡, *하나님 체험과 영성수련*, 118 제인용.

249) 유해룡, *하나님 체험과 영성수련*, 120.

와 사랑과 신뢰를 더욱 공고히 한다.<sup>250)</sup> 다음은 기록한 독서의 절차와 기도과정 중 발생할 수 있는 유의점이다.<sup>251)</sup>

#### 가. 본문 선정

초보자에게는 공관 복음서가 좋다. 성서가 아닌 경건에 관한 책도 가능하다. 예를 들면 토마스 아 캠퍼스의 『그리스도를 본받아』라는 책도 '기록한 독서를 통한 기도'가 가능하다.

#### 나. 조용한 장소 선택

몇 분 동안 육체적이고 심리적인 평정을 되찾고 마음의 중심에 초점을 맞춘다. 십자가나 거룩한 상징물을 바라 볼 수 있다. 성령의 도움을 구하는 내적인 자세로 조용히 준비를 한다.

#### 다. 천천히 반복하며 읽기

내면적으로 초점이 맞추어졌으면 천천히 그리고 낮은 목소리로 선택한 말씀을 읽는다. 어떤 특정한 단어나 구가 떠오르면 그것을 평화로운 목소리로 천천히 반복한다. 그러는 동안 주어진 말씀을 감각과 지성과 감성을 통하여 내면 깊이로 끌어들이나. 마음에 부딪힘이 오는 어떤 것이 있으면 그것을 중심으로 주님과 대화를 시작한다.

250) 유헤룡, *하나님 체험과 영성수련*, 261.

251) 여기에 소개하는 기록한 기도법은 유헤룡의 *하나님 체험과 영성수련*의 260-262 쪽을 재인용하였다.

## 라. 기도하기

끝날 때는 기도 동안에 내려주신 하나님의 은혜에 감사하면서 기도 밖으로 나온다.

## 마. 반추하기

기도 후에는 반드시 기도가 어떻게 진행되었는지를 반추(reflection)한다. 이것은 기도 동안 하나님이 어떻게 함께 하셨는지를 인식하기 위함이다. 반추한 내용을 기록한다. 성령님께서 우리의 삶을 어떻게 인도하시고 변화시키시는지를 점점 깨닫게 된다. 그것은 어떻게 결단하고 행동해야 하는가에 대한 식별 자료로 사용되기도 한다.

위의 기도 절차를 간단하게 요약하면 읽기(lectio), 명상하기(meditatio), 기도하기(oratio), 관상체현(contemplatio), 반추하기(reflection)로 진행된다.

## 4. 변화와 성숙을 위한 영적 독서

영적 변화와 성숙을 위한 두 가지 방법이 있다. 하나는 독서이며, 다른 하나는 묵상이다. 그러나 변화를 일으키는 독서는 결코 쉽지 않다. 하지만 우리는 변화를 통해 성장하고 성숙해 가며 새 역사를 창조한다. 하나님께서는 여러 가지 다양한 모습으로 우리에게 다가오신다. 독서는 변화를 위한 도구이다.

### 가. 영적 성장을 위한 독서

변화를 가로막는 가장 큰 원인은 고정관념이다. 고정관념을 ‘틀’이라 하고, ‘프레임’이라 한다. 이것은 보는 것과 관련이 있다. 심리학에서 ‘프레임’은 ‘세상을 바라보는 마음의 창’을 의미한다.<sup>252)</sup> 그렇다면 어떻게 프레임, 생각의 틀을 바꿀 수 있을까?

변화는 새로운 지식과 새로운 깨달음이 있을 때 시작된다. 이미 고정된 사고의

252) 최인철, *프레임* (서울: 21세기북스, 2007), 10-17.

들을 가지고 있는 사람이 변화되기 위해서는 새로운 정보가 들어가야 한다. 따라서 변화를 추구하려면 먼저 생각이 변해야 한다.<sup>253)</sup>

에바슨은 “생각이 열쇠다”라고 말했다. 변화에서 가장 중요한 것은 생각이다. 생각은 미래를 창조해 내는 자료이다.<sup>254)</sup> 특별히 인간 내면의 변화는 하나님의 역사이다. 그러므로 영적 독서는 하나님이 우리를 변화시킬 수 있도록 기회를 드리는 행위이다. 생각이 변화되면 마음이 변화된다. 왜냐하면 마음은 하나님의 활동 무대이기 때문이다. “너희는 이 세대를 본받지 말고 오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하도록 하라”(롬12:2)

그렇다면 생각에 영향을 주는 것은 무엇인가? 눈으로 보는 것이다. 눈으로 읽는 것이다. 독서가 생각에 지대한 영향을 주는 것이다. 우리가 무엇을 읽느냐에 따라 생각에 영향을 주고, 생각은 마음으로 내려와 우리 입으로 말하게 한다. “선한 사람은 마음의 쌓은 선에서 신을 내고 악한 자는 그 쌓은 악에서 악을 내나니 이는 마음의 가득한 것을 입으로 말함이니라”(눅6:45)

그러므로 우리 존재를 변화시키는 가장 핵심이 되는 것은 말씀이다. 영적 독서는 하나님의 말씀뿐만 아니라 그 말씀을 우리 인간의 언어로 쉽게 풀어놓은 책을 읽고 묵상하는 것까지 포함한다.<sup>255)</sup>

#### 나. 영적 성장을 위한 묵상

말씀 묵상에는 분명한 목표가 있다. 성장하는 것이다. 영적으로 성장한다는 것은 예수님을 닮아가는 것이다. 강준민은 말씀 묵상을 통한 영적 성장에는 다음과 같은 세 단계가 있다고 한다.<sup>256)</sup>

첫 단계는 말씀을 받아 먹는 것이다. 유아와 같이 남이 베키 주는 신령한 젖을 받아 먹는 단계이다(벧전2:2).

둘째 단계는 스스로 말씀을 먹는 단계이다. 유아기를 넘어 딱딱한 음식도 소화할

253) 강준민, *독서와 영적 성숙* (서울: 두란노, 2011), 35.

254) 강준민, *독서와 영적 성숙*, 36.

255) 강준민, *독서와 영적 성숙*, 49.

256) 강준민, *묵상과 영적 성숙* (서울: 두란노, 2012), 21-26.

수 있는 단계이다. 이 단계의 사람은 위로하고 격려하는 말씀뿐만 아니라 교훈과 책망과 바르게 하는 말씀도 사모하게 된다(딤후3:16).

셋째 단계는 분별력을 갖는 단계이다. 이 단계의 사람들은 지각을 사용한다. 분별력을 갖기 위해서 중요한 것은 말씀 묵상이다. 깊은 묵상 가운데 생각이 깊어지고, 지각을 연단해서 신약을 분별하게 된다. 생각을 바로 잡아 그리스도께로 복종할 수 있는 단계에 들어가는 것이다(고후10:5).

성장이란 자기를 넘어서는 것, 즉 다른 사람을 위해 사는 것이다. 묵상을 하는 사람은 말씀이신 예수님을 점점 닮아 간다. 예수님을 아는 지식 가운데 장성한 분량에 이르게 되는 것이다. 자기 존재 자체가 성장하는 것이다.



## 제 5 장

## 독서를 통한 중년기 갈등해소를 위한 프로그램

-새생명비전교회를 중심으로-

본 프로그램은 새생명비전교회 평생학습원에서 실행되고 있는 프로그램으로써 교인들의 평생학습의 중요성과 독서를 통한 자아의 변화와 성장을 추구하기 위한 프로그램의 일환으로 만들어진 것이다.

제 1 절 독서 지도사<sup>257)</sup> 과정 소개

21세기는 지식 혁명 시대이다. 지식 혁명 시대를 살아가는 사람에게 가장 중요한 것은 평생 학습을 하는 것이다. 우리는 어제의 성공이 내일의 성공을 결코 보장할 수 없는 시대 속에 살고 있다. 그 이유는 모든 것이 빠른 속도로 변화되고 있기 때문이다. 변화하는 시대 속에서 그리스도의 제자로 승리하는 길은 평생학습자의 삶을 사는 것이다. 평생 학습을 통해 변화의 흐름을 읽고, 그 흐름을 주도해 나갈 때 지속적인 승리의 길을 걷게 된다.

평생학습자가 되기 위해서는 지식과 정보를 습득해야 한다. 그때 필요한 것이 독서이다. 평생 학습자는 독서를 지속적으로 해야 한다. 그러기 위해서는 다양한 독서의 기술과 방법을 필요로 한다. 따라서 본 새생명비전교회의 평생학습원에서는 평생 학습자가 되도록 교육할 뿐 아니라 평생학습자가 자녀들과 이웃들을 도울 수 있는 독서 지도자의 양성을 필요로 하여 ‘독서 지도사’ 양성교육을 실시하고자 한다.

257) 본 독서 지도사 과정은 새생명비전교회의 평생학습원에서 주관하여 실행하는 프로그램이다.

## 1. 과정목표

본 과정의 목표는 한인 커뮤니티와 지역교회의 성도와 청소년을 위한 독서그룹, 독서교실을 기획 및 운영할 수 있는 독서 지도사를 양성하는데 있다.

## 2. 강사진

강준민: 새생명비전교회 담임목사, 기독교 베스트셀러 저자

이상명: 미주장신대 총장, 신약 신학박사

임윤택: 풀러 신학교 교수, 선교신학 박사

박희민: 전 나성 영락교회 담임목사, BMCI 고문

권대식: BMCI 소장, 리더십 박사, 미주장신 헬라어 교수

김재권: LA 시 공무원, 독서지도사 운영 고문

오운철: 새생명비전교회 부목사, ‘끝까지 쓰임 받는 비결’ 저자

박홍률: 한국일보 종교부장 겸 부국장

진병철: 목사, 아세아연합신학대학 교수

박지혜: 사모, 한미여성회(KAWA) 총무이사

권안수: QT 사역자, 수필가

## 3. 과정 개요 및 교육 내용

독서 지도사 표준 교육 과정에 준하여 총 72시간(이론 36시간, 실기 및 실습 36시간)을, 초급(36시간)과 중급 과정(36시간)으로 구분하여 교육한다. 교육내용으로는 독서교육, 독서 기술, 글 분석, 글쓰기 지도, 학습법, 질문 학습, 독서 요약, 메모 기술, 리닝 맵, 독서 치유, 독서 상담, 리더십, 독서 지도자론 등 이다.

#### 4. 대상자 및 자격

##### 가. 대상자

- (1) 독서 능력 향상을 원하는 분
- (2) 평생 학습자로 자가 학습을 원하는 분
- (3) 독서 지도 전문 강사가 되기 원하는 분
- (4) 교회 독서 교실이나 어린이 독서 클럽을 운영하기 원하시는 분
- (5) 교회와 지역사회에서 독서 지도를 하기 원하는 분
- (6) 독서 코치, 독서 치료사가 되기 원하는 분

##### 나. 자격

20세 이상 일반 성인으로 읽기 능력에 어려움이 없는 분.

#### 5. 교육 내용

가. 독서법, 학습법, 글쓰기와 독서상담 및 치료 등을 중심 교육 내용으로 한다.

나. 독서에 관한 다양한 독서법-독서 개관, 독서 지도자론, 독서 기술, 기록한 독서, 글 분석, 내용 분석, 독서 계획 등의 과목을 교육한다.

다. 학습에 관한 다양한 학습법-학습법 개관, 창조적인 학습, 학습의 원리, 메모 기술, 요약정리 기술, 말하기와 발표력, 리더를 위한 학습 등의 과목을 교육한다.

라. 다양한 글쓰기 짧은 글쓰기, 창의적인 글쓰기, 감상문 쓰기, 독서 질문 만들기, 사실 분석 및 논문 작성 등의 과목을 교육한다.

마. 기타 과목-리더십, 귀납적 성경연구, 기독교 세계관, 기독교 문화관, 멘토와 코칭기술, 독서 치료, 독서 상담, 독서 지도평가 등의 과목을 교육한다.

바. 그 외에 독서 전문가들의 특별 강의와 세미나를 개최한다.

## 6. 교육 기간 및 시간

가. 초급 과정(봄 학기) 12주(1주 3시간씩) : 3월부터 5월까지

나. 중급 과정(가을 학기) 12주(1주 3시간씩) : 7월부터 9월까지

다. 강의 요일과 시간 - 요일 : 매주 화요일, 시간 : 오후 7:00-10:00(3시간씩)

다음은 독서 지도사 초급과정 강의 시간표와 매주 실행되는 독서 지도사 교육 시간표를 정리하며, 다음으로 독서 지도사 중급과정 강의 시간표와 매주 실행되는 독서 지도사 교육 시간표를 정리한다.

## 7. 독서 지도사 초급 과정 강의 시간표

● 화요일 PM 7:00-8:20 주제 강의 ▶ 8:20-8:40 휴식 &amp; 영상학습

▶ 8:40-10:00 독서 나눔 &amp; 발표

강의일	1교시 / 강의 제목	2교시 / 독서토론&발표	다음 주 독서 과제
	3월 4일 오후 7시 BMCI 강의실	Orientation 설교/강 준비 복사	인생은 배움입니다 /강준민/토기장이
1강 3월 11일	배움의 영성 강사: 강준민	그룹 이름 짓기 및 발표/ 독서 나눔 및 발표	기질 플러스/플로렌스리타우 이/에스라시원
2강 3월 18일	기질과 인간이해 강사: 권대식	기질 플러스/ 독서 나눔 및 발표	독서불패 /김정진/자유로
3강 3월 25일	분학으로 사립되기 강사: 임혜선	독서불패/ 독서 나눔 및 발표	독서의 이유 /신동기/지식공작소
4강 4월 1일	독서와 글쓰기 강사: 이상명	독서의 이유/ 독서 나눔 및 발표	삶을 변혁시키는 책읽기 /한기채/두란노
5강 4월 8일	자아발견을 위한 독서 강사: 오윤철	삶의 변혁시키는 책읽기/ 독서 나눔 및 발표	랄프워터의 기독교 문명운동 사/임윤택/예수전도단
6강 4월 15일	기독교 문명운동사 강사: 임윤택	기독교문명운동사/ 독서 나눔 및 발표	책읽는 방법을 바꾸면 인생이 바뀐다/백금산/부흥과개혁사
휴 강 (4월 22일)			
7강 4월 29일	독서의 기술 강사: 권대식	책 읽는 방법을 `` / 독서 나눔 및 발표	두뇌 가동률을 높여라 /공병호/21세기 북스
8강 5월 6일	독서 요약 기술 강사: 김재권	두뇌 가동률을 높여라/ 독서 나눔 및 발표	생산적 책 읽기 50 /안상현/북포스
9강 5월 13일	학습지도 그리기 강사: 이만성	-Workshop-	독서와 영적 성숙 /강준민/두란노
10강 5월 20일	독서와 Q.T 강사: 권안수	독서와 영적성숙/ 독서 나눔 및 발표	프레임 /최인철/21세기 북스
11강 5월 27일	독서와 생각의 전환 강사: 장원욱	프레임/ 독서 나눔 및 발표	독서천제가 된 홍대리/ 이지성/다산라이프
12강 6월 3일	평생 학습론 강사: 권대식	독서천제가 된 홍대리/ 독서 나눔 및 발표	48분 기적의 독서법 /김병원/미다스북스
여름 방학: 6월 4일-6월 16일 / 중급 개강: 6월 17일(화) 오후 7시			

## 독서 지도사 교육 시간 계획

### 제 1 강(3월 11일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	김 승주 팀장
7:00~8:20	제1강 배움의 형성	강 준민 목사
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 별 소개 및 나눔 시간	권 대식 교수
9:40~10:00	테이블 이름 짓기 & 발표	담당자

**과제:**

1. 신청서 작성-공란 없이 신청서를 반드시 작성하여 주십시오.
2. 독서 나눔-'인생은 배움입니다'의 독서 나눔은 3강(3월 25일)에 갖습니다.
3. 글쓰기 과제-다음 주에 '하나님께 편지'를 써서 테이블 리더에게 제출하여 주십시오.
4. 독서 보고서-다음 주에 '기질플러스'를 읽고 보고서를 작성하여 오십시오.
5. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 1조(최해원)에서 섬기십니다.

### 제 2 강(3월 18일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	최 해원 리더
7:00~8:20	제2강 기질과 인간이해	권 대식 교수
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	기질 TEST & Workshop	권 대식 교수
9:40~10:00	나를 고백하기	담당자

**과제:**

1. 컴퓨터 수강자-테이블 리더에게 신청/노트북 휴대, 1시간씩 3회 강의
2. 글쓰기 과제-다음 주에 '배우자에게' 편지를 써서 테이블 리더에게 제출하여 주십시오.
3. 독서 보고서-다음 주에 '독서불패'를 읽고 보고서를 작성하여 오십시오.
4. 과제 제출-숙제는 테이블 리더에게 제출하여 리더가 저에게 보내주시도록 합니다.
5. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 2조(이경민)에서 섬기십니다.

## 제 3 강(3월 25일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	이 경민 리더
7:00~8:20	제3강 문학으로 사람 되기	임 혜선 PD
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 별 독서 나눔 “인생은 배움입니다”	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 컴퓨터 교육-3회 동안의 교육을 통해 한글 문서작업, E-Mail 송수신까지 습득</li> <li>2. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '인생은 배움입니다'입니다.</li> <li>3. 글쓰기 과제-다음 주에 '부모님께 편지'를 써서 테이블 리더에게 제출하여 주십시오.</li> <li>4. 독서 보고서-다음 주에 '독서의 이유'를 읽고 보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>5. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 3조(이춘수)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 4 강(4월 1일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	이 춘수 리더
7:00~8:20	제4강 독서와 글쓰기	이 상명 총장
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 별 독서 나눔 “독서의 이유”	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '독서의 이유'입니다.</li> <li>2. 글쓰기 과제-다음 주에 '자녀에게 편지'를 써서 테이블 리더에게 제출하여 주십시오.</li> <li>3. 독서 보고서-다음 주에 '삶을 변혁시키는 책읽기' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>4. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 4조(한마음)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 5 강(4월 8일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	장 지혜 리더
7:00~8:20	제5강 자아발견을 위한 독서	오 윤철 목사
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 별 독서 나눔 “삶을 변혁시키는 책 읽기”	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자

과제:

1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '삶을 변혁시키는 책 읽기'입니다.
2. 글쓰기 과제-다음 주에 '잊지 못할 선생님께'를 써서 리더에게 제출하여 주십시오.
3. 독서 보고서-다음 주에 '기독교 문명운동사' 독서보고서를 작성하여 오십시오.
4. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 5조(작은 도서관)에서 섬기십니다.

## 제 6 강(4월 15일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	문 건 리더
7:00~8:20	제6강 한국형 복음주의 르네상스 운동	임 윤택 교수
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 별 독서 나눔 “기독교 문명 운동사”	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자

과제:

1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '기독교 문명 운동사'입니다.
2. 글쓰기 과제-다음 주에 '영적 지도자에게 편지'를 써서 리더에게 제출하여 주십시오.
3. 독서 보고서-다음 주에 '책 읽는 방법을 바꾸면...' 독서보고서를 작성하여 오십시오.
4. 휴강 안내-다음 주(4월 22일)은 휴강입니다.
5. 창조과학 탐사여행-7월 14일-17일(3박 4일) 1인당 \$480-금액차이/노약자
6. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 6조(외인구단)에서 섬기십니다.



## 제 7 강(4월 29일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	김 승주 팀장
7:00~8:20	제7강 독서의 기술	권 대식 교수
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 별 독서 나눔 “책 읽는 방법을 바꾸면...”	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자

**과제:**

1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '책 읽는 방법을 바꾸면 인생이 바뀐다'입니다.
2. 글쓰기 과제-다음 주에 '잊을 수 없는 친구에게'를 써서 리더에게 제출하여 주십시오.
3. 독서 보고서-다음 주에 '두뇌 가동률을 높여라' 독서보고서를 작성하여 오십시오.
4. 시간표 변경-9강 러닝 랩(학습지도 그리기)/시간표 참조
5. 창조과학 탐사여행-7월 14일-17일(3박 4일) \$200 이상 선납/동행 구분하여 작성
6. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 1조(봄비)에서 섬기십니다.

## 제 8 강(5월 6일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	양 순옥 학습자
7:00~8:20	제8강 독서 요약 기술	김 재권 위원
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 별 독서 나눔 “두뇌 가동률을 높여라”	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자

**과제:**

1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '두뇌 가동률을 높여라'입니다.
2. 글쓰기 과제-다음 주에 '용서하고 싶은 사람에게'를 써서 리더에게 제출하여 주십시오.
3. 독서 보고서-다음 주에 '생산적 책 읽기' 독서보고서를 작성하여 오십시오.
4. 창조과학 탐사여행-7월 14일-17일(3박 4일) \$200 이상 선납/동행 구분하여 작성
5. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 2조(푸른나무)에서 섬기십니다.

## 제 9 강(5월 13일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	소 미숙 학습자
7:00~8:20	제9강 학습 지도 그리기	이 만성 위원
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	-Learning Map Workshop-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자

과제:

1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔 대신에 Learning Map Workshop을 진행합니다.
2. 글쓰기 과제-다음 주에 '용서 받고 싶은 사람에게'를 써서 리더에게 제출하여 주십시오.
3. 독서 보고서-다음 주에 '독서와 영적 성숙' 독서보고서를 작성하여 오십시오.
4. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 3조(오병이어)에서 섬기십니다.

## 제 10 강(5월 20일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	안 정라 학습자
7:00~8:20	제10강 독서와 Q T	권 안수 전도사
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -독서와 영적 성숙-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자

과제:

\* 리닝 맵 책 소개-1) 토니 부잔의 마인드 맵 북, 토니부잔, 비즈니스 맵

- 2) 생각정리의 기술, 토니 르보, 지형
1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '독서와 영적 성숙'입니다.
2. 글쓰기 과제-다음 주에 '지금 가장 하고 싶은 것' 시간, 재정에 상관없이.
3. 독서 보고서-다음 주에 '프레임' 독서보고서를 작성하여 오십시오.
4. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 4조(한마음)에서 섬기십니다.

## 제 11 강(5월 27일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	지 대현 학습자
7:00~8:20	제11강 독서와 생각의 전환	장 원욱 목사
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -프레임-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '프레임'입니다.</li> <li>2. 글쓰기 과제-다음 주에 '지금 가장 갖고 싶은 것' 시간, 제정에 상관없이.</li> <li>3. 독서 보고서-다음 주에 '독서 천재가 된 홍대리' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>4. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 5조(작은 도서관)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 12 강(6월 3일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	김 선민 목사
7:00~8:20	제12강 평생 학습자	권 대식 교수
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -독서 천재가 된 홍대리-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다음 주-휴강(6월 10일)입니다.</li> <li>2. 후반기-중급 과정 시간표 참조, 책 구입 요령</li> <li>3. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '독서 천재가 된 홍대리'입니다.</li> <li>4. 글쓰기 과제-다음 주에 '실패 이력서'작성하기: 과거에 크고 작은 실수, 실패 경험</li> <li>5. 독서 보고서-다음 주에 '48분 기적의 독서법' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>6. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 6조(외인구단)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 8. 독서 지도사 중급 과정 강의 시간표

● 화요일 PM 7:00-8:20 주제 강의 ▶ 8:20-8:40 휴식 & 영상학습

▶ 8:40-10:00 독서 나눔 & 발표

강의일	1교시 / 강의 제목	2교시 / 독서토론&발표	다음 주 독서 과제
13강 6월 17일	글쓰기와 영적성숙 강사: 강 준민	48분 기적의 독서법/ 독서 나눔 및 발표	성공하는 사람들의 7가지습관/ 스티브 코바/김영사
14강 6월 24일	독서 지도자론 강사: 권 대식	성공하는...7가지습관/ 독서 나눔 및 발표	혼 창 통/ 이지훈/샘엔파커스
15강 7월 1일	독서와 시명성취 강사: 권 대식	혼 창 통/ 독서 나눔 및 발표	세계관을 분별하라/ 안점식/조이선교회
16강 7월 8일	기독교 세계관 강사: 임 윤택	세계관을 분별하라/ 독서 나눔 및 발표	영적지도사 만들기/ 로버트 클린턴/메다니출판사
17강 7월 15일	인생의 계절 이해 강사: 오 윤철	영적지도사 만들기/ 독서 나눔 및 발표	이렇게 해야 바로 쓴다/ 한효석/한겨레신문사
18강 7월 22일	우리글 바로쓰기 강사: 김 재권	이렇게 해야 바로 쓴다/ 독서 나눔 및 발표	5차원 독서치료/ 원동연/김영사
휴 강 (7월 29일)			
19강 8월 5일	독서 치료 강사: 권 대식	5차원 독서 치료/ 독서 나눔 및 발표	리딩으로 리드하라/ 이지성/문학동네
20강 8월 12일	고전 인문 독서 강사: 장 원욱	리딩으로 리드하라/ 독서 나눔 및 발표	책 읽는 젊은이에게 미래가 있다/ 조반제/두란노
21강 8월 19일	독서와 자녀 교육 강사: 박 지혜	책 읽는 젊은이...있다/ 독서 나눔 및 발표	여행 소통법/ 이정숙/텐담하우스
22강 8월 26일	독서와 대화법 강사: 권 안수	여행 소통법/ 독서 나눔 및 발표	인간의 웃을 입은 성서/ 김호경/책 세상
23강 9월 2일	성경 읽기(1) 강사: 이 상명	독서 클럽 운영사례(2)/ 강사: 김 승주	즐거운 책읽기/ 데이비드 매케너/생명의 말씀사
24강 9월 9일	도서선택과 독서 계획 강사: 권 대식	-Workshop-	나는 도서관에서 기적을 만났다/ 김병완/아토포
수료식: 9월 16일(화) 오후 7시 / BMCI 강의실			

## 제 13 강(6월 17일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	김 관중 목사
7:00~8:20	제13강 독서 지도자론	권 대식 교수
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -48분 기적의 독서법-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자

과제:

1. 도서 구입 - 책 구입에 어려움은? 중급 과정 시간표 참조.
2. 다음 주-강준민 목사님의 '글쓰기와 영적 성숙'입니다.
3. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '48분 기적의 독서법' 입니다.
4. 글쓰기 과제-'내가 가장 잘 하는 것'작성하기: 나의 장점, 특기, 취미를 중심으로
5. 독서 보고서-다음 주에 '성공하는 사람들의 7가지 습관' 독서보고서를 작성.
6. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 1조(봄비)에서 섬기십니다.

## 제 14 강(6월 24일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	이 경현 학습자
7:00~8:20	제14강 글쓰기와 영적성숙	강 준민 목사
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -성공하는 사람들의 7가지습관-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자

과제:

1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '성공하는 사람들의 7가지 습관' 입니다.
2. 글쓰기 과제-다음 주에 '나는 어떤 일에 보람을 느끼나'작성: 사회에 공헌하기
3. 독서 보고서-다음 주에 '혼창통' 독서보고서를 작성하여 오십시오.
4. 오늘 식사(6월 24일)-오늘 식사는 강준민 목사님께서 섬겨주셨습니다.
5. 다음 주 식사-식사 준비와 강의실 정리는 1조(봄비)에서 섬기십니다.

## 제 15 강(7월 1일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	최 줄리아 학습자
7:00~8:20	제15강 사명성취를 위한 독서	권 대식 교수
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -혼 창 통-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '혼 창 통' 입니다.</li> <li>2. 글쓰기 과제-'앞으로 1년밖에 더 살지 못한다면'작성: 무엇을, 누구에게, 어떤말을</li> <li>3. 독서 보고서-다음 주에 '세계관을 분별하라' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>4. 다음 주 식사-다음 주 식사 준비와 강의실 정리는 2조(푸른나무)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 16 강(7월 8일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	이 진태 학습자
7:00~8:20	제16강 세계관을 정립하라	임 율택 교수
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -세계관을 분별하라-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '세계관을 분별하라' 입니다.</li> <li>2. 글쓰기 과제-'나는 무엇을 배우기를 원하는가?'작성: 아무 제약이 없다면, 그 이유는?</li> <li>3. 독서 보고서-다음 주에 '영적 지도자 만들기' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>4. 문집-글쓰기 1편, 독서보고서 1편, 6기 과정에 관한 간증 1편(총3편) 준비하기</li> <li>5. 다음 주 식사-다음 주 식사 준비와 강의실 정리는 3조(오병이이)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 17 강(7월 15일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	방 제철 학습자
7:00~8:20	제17강 인생의 계절 이해	오 윤철 목사
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -영적 지도자 만들기-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '영적 지도자 만들기' 입니다.</li> <li>2. 글쓰기 과제-'무슨 직업을 갖고 싶은가?'작성: 지금 새롭게 사회생활을 시작한다면?</li> <li>3. 독서 보고서-다음 주에 '이렇게 해야 바로 쓴다' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>4. 문집-글쓰기 1편, 독서보고서 1편, 6기 과정에 관한 간증 1편(총3편) 준비하기</li> <li>5. 다음 주 식사-다음 주 식사 준비와 강의실 정리는 4조(한마음)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 18 강(7월 22일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	방 제철 학습자
7:00~8:20	제18강 우리글 바로쓰기	김 재권 위원
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -이렇게 해야 바로 쓴다-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '이렇게 해야 바로 쓴다' 입니다.</li> <li>2. 글쓰기 과제-'이디에 가고 싶은가?'작성: 누구와 무엇하러, 그 이유는?</li> <li>3. 휴강-다음 주(7월 29일)는 휴강입니다.</li> <li>4. 독서 보고서-다음 주에 '5차원 독서치료' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>5. 문집제복 현상공모-6기 과정에 관한 간증 1편(20강, 8월 12일) 준비하기</li> <li>6. 다음 주 식사-다음 주 식사 준비와 강의실 정리는 5조(작은 도서관)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 19 강(8월 5일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	홍 석환 학습자
7:00~8:20	제19강 독서 치료	권 대식 교수
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -5차원 독서 치료-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '5차원 독서 치료'입니다.</li> <li>2. 글쓰기-6기 독서 지도사 과정을 마치며? 수료 간증문 쓰기-전체</li> <li>3. 독서 보고서-다음 주에 '리딩으로 리드하라' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>4. 분집 재북 현상 공모-다음 주까지 제출</li> <li>5. 다음 주 식사-다음 주 식사 준비와 강의실 정리는 6조(외인구단)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 20 강(8월 12일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	김 준모 학습자
7:00~8:20	제20강 고전인문 독서	장 원욱 목사
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -리딩으로 리드하라-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '리딩으로 리드하라'입니다.</li> <li>2. 글쓰기 과제-'10년 후 나의 어느 날 하루'작성: 어디에서, 누구와 무엇을 할까?</li> <li>3. 독서 보고서-다음 '책 읽는 젊은이에게 미래가 있다' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>4. 분집 재북 현상 공모-오늘 까지 제출</li> <li>5. 다음 주 식사-다음 주 식사 준비와 강의실 정리는 1조(봄비)에서 섬기십니다.</li> </ol>		



## 제 21 강(8월 19일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	홍 정자 학습자
7:00~8:20	제21강 독서와 자녀 교육	박 지혜 코치
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -책 읽는 젊은이에게 미래가 있다-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '책 읽는 젊은이에게 미래가 있다' 입니다.</li> <li>2. 글쓰기 과제-'나의 80회 생일날 하고 싶고 듣고 싶은 말은'작성: 자녀나 가족에게</li> <li>3. 독서 보고서-다음 책 '여행 소통법' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>4. 고전 읽기 모임 장소 섭외-10~15명이 독서토론 나눌만한 장소, 주차장 구비</li> <li>5. 다음 주 식사-다음 주 식사 준비와 강의실 정리는 2조(푸른 나무)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 22 강(8월 26일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	소 미숙 학습자
7:00~8:20	제22강 독서와 대화법	권 안수 전도사
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	테이블 독서 나눔 -여행 소통법-	테이블 리더
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔은 '여행 소통법' 입니다.</li> <li>2. 글쓰기 과제-자신의 유언장을 쓰십시오.</li> <li>3. 독서 보고서-다음 주에 '인간의 웃을 입은 성서' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>4. 분집 제복 현상 공모-당첨 '머물러 쉬어가는 클 마당'</li> <li>5. 다음 주 식사-다음 주 식사 준비와 강의실 정리는 3조(오병이어)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 23 강(9월 2일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	장 환선 학습자
7:00~8:20	제23강 성경 읽기	이 상명 총장
8:20~8:50	휴식 & 영상 학습	다함께
8:50~9:40	독서 클럽 운영 사례	김 승주 팀장
9:40~10:00	광고 안내	다함께
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 독서 나눔-오늘 독서 나눔 대신에 '독서클럽 운영사례'를 소개합니다.</li> <li>2. 글쓰기 과제-자신의 '자신의 부고기사와 묘비명'을 쓰십시오.</li> <li>3. 독서 보고서-다음 주에 '즐거운 책읽기' 독서보고서를 작성하여 오십시오.</li> <li>4. 졸업식 참석 인원 파악/성경백잡기 강의 신청-책 구입을 위해서</li> <li>5. 식사 및 강의실 정리-식사는 전체가, 강의실 정리는 4조(한마음)에서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 24 강(9월 9일)

시 간	내 용	담 당 자
7:00~	기 도	지 대현 학습자
7:00~8:20	제24강 도서선택과 독서계획	권 대식 교수
8:20~8:30	휴 식	다함께
8:30~8:40	광 고	진행자
8:40~9:40	Workshop 교육 과정을 마치며	진행자
9:40~10:00	전체에게 발표	담당자
<p>과제:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다음 주는 6기 독서지도사 수료식이 거행, 관심 있는 이웃의 참여를 환영합니다.</li> <li>2. 다음 글쓰기-계속하여 글쓰기를 습관화하십시오.</li> <li>3. 다음 독서 보고서-매주 1권 이상의 책을 선택하여 독서하는 습관을 가지십시오.</li> <li>4. 인문고전 읽기 모임에 낮, 밤을 지정하여 선택, 각 독서클럽과 성경공부 참석 바랍니다.</li> <li>5. 다음 주-수료식 저녁 만찬은 김재권 위원께서 섬기십니다.</li> </ol>		

## 제 2 절 독서 지도사 강의 및 학습 내용

다음 강의 내용은 24주 동안 진행되는 “독서지도사”과정 중에 각 주제에 따른 여섯 가지 강의 내용을 요약 정리한 것이다. 논문 지면의 부족 관계로 24주 동안 진행된 모든 강의 내용을 다 기록하지 못했다.

### 1. 강의 내용

#### 가. 배움의 영성/강준민 목사

들어가는 말 : 배움의 영성을 통해 변화와 성숙의 기쁨을 누리십시오.

“나는 내가 변화한 이후에야 당신이 어떻게 변화했는지를 인식하게 되었다.”

애슐리 브릴리안트(Ashleigh Brilliant)

“수고하고 무거운 짐 진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라 나의 마음이 온유하며 겸손하니 나의 멍애를 매고 내게 배우라 그리하면 너희 마음이 쉬을 얻으리니”(마11:28-29)

“사흘 후에 성전에서 만난즉 그가 선생들 중에 앉으사 그들에게 듣기도 하시며 묻기도 하시니 듣는 자가 다 그 지혜와 대답을 놀랍게 여기더라”(눅2:46-47)

#### (1) 배우는 법을 배우는 원리

“교사가 그의 제자보다 더 나은 점은 그들보다 배울 것이 더 많다는 사실, 즉 배우도록 하는 법을 배워야 한다는 사실 단 하나이다. 교사들은 제자들보다 더 잘 가르침을 받을 수 있어야 한다.” 마틴 하이데거

“교육의 최고 목표는 선생님에게 의존하는 학생들을 만드는 것이 아니라, 자신의 삶을 살아가면서 스스로 교육하도록 그들을 준비시키는 것이다.” 하워드 헨드릭스

“그러나 너는 배우고 확신한 일에 거하라 너는 내가 누구에게 배운 것을 알며”(딤후3:14)

(2) 비전의 원리

“밭씀하시되 나를 따라오라 내가 너희를 사람을 낚는 어부가 되게 하리라 하시니”(마4:19)

“내가 너를 모테에 짓기 전에 너를 알았고 네가 배에서 나오기 전에 너를 성별 하였고 너를 여러 나라의 선지자로 세웠노라 하시기로”(렘1:5)

(3) 비유의 원리

“오히려 자기를 비워 종의 형체를 가지사 사람들과 같이 되셨고”(빌2:7)

“새 포도주를 낚은 가죽 부대에 넣지 아니하나니 그렇게 하면 부대가 터져 포도주도 쏟아지고 부대도 버리게 되리라 새 포도주는 새 부대에 넣어야 들어 다 모전되느니라”(마9:17)

(4) 채움의 원리

“밭씀이 육신이 되어 우리 가운데 거하시매 우리가 그 영광을 보니 아버지의 독생자의 영광이요 은혜와 진리가 충만하더라”(요1:14)

“우리가 다 그의 충만한 데서 받으니 은혜 위에 은혜러라(요1:16)

“무릇 있는 자는 받아 넉넉하게 되되 없는 자는 그 있는 것도 빼앗기리라”(마13:12)

(5) 사랑의 원리

“사랑 안에 있지 않고는 진리를 발견하기란 불가능하다.” 아브라함 조슈아 허셀

“사랑 자체가 지식이다. 더 많이 사랑할수록 더 많이 알게 된다.” 성 그레고리 (St. Gregory)

“사랑하는 스승으로부터 가장 많이 배운다.” 괴테

“오직 여호와와의 율법을 즐거워하여 그의 율법을 주야로 묵상하는도다”(시1:2)

(6) 경청의 원리

“사흘 후에 성전에서 만난즉 그가 선생들 중에 앉으사 그들에게 듣기도하시며 묻기도하시니 듣는 자가 다 그 지혜와 대답을 놀랍게 여기더라”(눅2:46-47)

“사랑은 깊은 관심을 갖는 것이다. 관심을 행동으로 나타낼 수 있는 가장 평범하고 중요한 방법은 말을 들어주는 것이다. 우리는 막대한 시간을 듣는 데에 보내고 있으면서도 대부분의 사람들은 그 시간들을 낭비한다. 왜냐하면 대체로 우리는 듣는 방법을 잘 모르기 때문이다.” 스캇 펙

“예수님은 온 몸이 귀였다.” 헨리 나우웬

(7) 질문의 원리

“사흘 후에 성전에서 만난즉 그가 선생들 중에 앉으사 그들에게 듣기도 하시며 묻기도하시니 듣는 자가 다 그 지혜와 대답을 놀랍게 여기더라”(눅2:46-47)

“아는 자는 다만 스스로 끊임없이 또 다시 배워야 한다는 것을 알아듣고, 이와 같이 알아 들음 속에서 스스로를 다른 무엇에 앞서 항상 배울 수 있도록 준비하고 있는 사람이다. 배울 수 있다는 것은 질문할 수 있다는 것을 전제하고 있다.” 마틴 하이데거

(8) 기억의 원리

“남들을 감동시키려면 우선 자기 자신부터 감동하지 않으면 안된다. 그렇지 않으면 아무리 뛰어난 작품이라도 생명이 길지 못하다.” 빌레

“작가가 눈물을 흘리지 않으면 독자들도 눈물을 흘리지 않는다.” 로비트 프로스트

“여호와께서 모세에게 이르시되 이것을 책에 기록하여 기념하게 하고 여호수아의 귀에 외워 들리라 내가 아말렉을 없이하여 천하에서 기억도 못 하게 하리라”(출 17:14)

(9) 실천의 원리

“당신이 정보를 들으면 그 중 20%만을 기억할 수 있다. 그것을 듣고 보기까지 한다면 50%를 기억할 수 있다. 그러나 그것을 보고, 듣고, 몸소 행하기까지 한다면 기억할 수 있는 내용은 90%에 이른다.” 밥 보일런

“에스라가 여호와의 율법을 연구하여 준행하며 율례와 규례를 이스라엘에게 가르치기로 결심하였었더라”(스 7:10)

“데오빌로어 내가 먼저 쓴 글에는 부릇 예수께서 행하시며 가르치시기를 시작하심부터”(행1:1)

(10) 인내의 원리

“여호와를 의뢰하고 선을 행하라 땅에 머무는 동안 그의 성실을 먹을 거리로 삼을지이나”(시37:3)

“성실한 사람은 낭황하거나 두려워하지 않는다. 폭풍우가 칠 때도 시간이 계속 흘러가듯이 그들은 그들 자신의 페이스를 유지하면서 행운이나 불행에 영향을 받지 않고 무엇인가를 계속해 나간다.” 로버트 루이스 스티븐슨(Robert Louis Stevenson)

“너는 밭숨을 전파하라 메를 얻든지 못 얻든지 항상 힘쓰라 밍사에 오래 참음과 가르침으로 경책하며 경계하며 권하라”(딤후 4:2)

“오늘날 교육의 문제는 대부분의 선생님들이 학생들에게 씨를 뿌리기보다는 애초부터 열매를 나눠준다는 데 있다.” 하워드 헨드릭스

나가는 말 : 배움을 통해 우리는 안식에 이르게 됩니다.

“수고하고 무거운 짐 진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라 나는 마음이 온유하고 겸손하니 나의 멍에를 메고 내게 배우라 그리하면 너희 마음이 쉬을 일으키니 이는 내 멍에는 쉽고 내 짐은 가벼움이라 하시니라”(마 11:28-30)

## 나. 자아발견을 위한 독서/오운철 목사

들어가는 말: 어린 시절 충분히 사랑을 받은 사람은 보다 건강하게 인생을 살아갑니다. 자아의 정체성은 내가 내 삶의 모든 영역에 수용되어서 삶에 성실하여 그 안에서 희망의 실마리를 잡고 내 존재가 하나로 일치해 있음을 느낄 수 있는 것을 의미한다. 강한 자아 정체성은 아이에게 자신의 본능에 대해 안심하게 하며 원초적 믿음 없이는 견디기 어려운 죄의식으로부터도 지켜준다.

“인간은 자신만의 고유한 방법으로 하나님을 이 세상에 드러낸다.” 토마스 아퀴나스

용에 의하면 자신을 받아들이는 것은 자신의 그림자까지도 나 받아들이는 것을 의미한다. 인간은 항상 양극, 즉 두려움과 믿음, 이성과 감성, 사랑과 공격성, 규칙과 불규칙 사이에서 살아간다. 언제나 자기 확신에 찬 자세로 행동하는 사람은 양면 중에 한 면만을 보여 주는 것이다. 확신에 찬 사람은 자신의 입장은 논리 정연하게 말하지만 자신의 느낌은 잘 표현하지 못한다. 오직 한 면만 의식하면서 살아가는 사람들은 다른 면은 그림자 속으로 억압한다.(안셀름 그뤼, ‘참 소중한 나’)

(1) 자아란 자기 자신을 의미합니다.

“자아란 한 사람의 독특성이나 본질적인 존재를 구성하는 핵심적인 자질이다.”

“자아란 하나님께서 우리 각자를 창조하실 때 주신 원래의 나를 의미한다.”(안셀름 그뤼)

(2) 자아발견이란 하나님께서 지으신 원래의 모습을 발견하는 것입니다.

“자아 발견은 자신이 누구인지를 아는 것입니다. 자신을 이해하고 자신을 깨닫는 것입니다. 자신이 어떤 사람인지를 아는 것입니다. 자신의 독특성을 아는 것입니다. 자신의 장점, 단점, 가치, 세계관등을 아는 것입니다.”

자아란 내가 어떤 종류의 사람인지에 대한 생각이다. 각자의 자아 이미지에 따라 그 사람의 감정과 행동이 표출된다. .... 그러나 참 자아란 하나님이 '나'에 대해서 말씀하시는 '나'이다. 왜냐하면 우리는 하나님의 형상대로(창1:26) 지어졌기 때문이다. 하나님은 "내가 너를 우리의 형상대로 창조하였고 구속하고 지명하여 불렀나니 너는 내 것"이라 말씀하셨다(사43:1). 그러므로 우리의 참 자아는 하나님께로부터 나온다.<sup>258)</sup>

“자아 발견이란 자신의 내면에 존재하는 그늘진 부분을 발견하는 것이다.” (강준민, ‘자아발견과 영적 성숙’)

“자신이 된다는 것은 참된 자기 자신으로 돌아온 것을 의미하고 다른 사람들의 평가로부터 독립적이 되는 것을 의미한다.”(안셀름 그륀, ‘참 소중한 나’)

(3) 자아발견의 결과는 무엇입니까?

(가) 자신의 가치와 독특성을 발견하게 된다.

(나) 자신의 존재 가치에 대한 긍정적이고 우호적인 느낌을 갖는다.

(다) 기쁨, 평안, 삶의 의미를 발견한다. 행복한 삶을 산다.

(라) 자신과의 조화로운 관계, 타인과의 조화로운 관계, 나아가 하나님과의 조화로운 관계를 갖게 된다.

(마) 창의적이고 효과적으로 일을 하게 된다. 직장일과 하나님으로부터 오는 사명을 감당하게 된다.

(4) 독서가 자아발견을 돕습니다.

(가) 독서는 넓혀진 시야로 자기를 보게 한다.

(나) 하나님에 대한 새로운 시야를 갖게 된다.

(다) 인간에 대한 새로운 시야를 갖게 한다.

(라) 독서는 역사와 시대 속에서의 자신을 발견하도록 돕는다.

(마) 독서는 인생의 계절 속에서의 자신을 발견하도록 돕는다.

(바) 독서는 자신의 강점과 은사를 알게 한다.

(사) 독서는 감추어져 있는 꿈과 비전을 드러내 보여 준다.

258) 권오균, 참 자아를 찾아서 (서울: 기독교문서선교회, 2014), 47-49.



(5) 독서는 자아발견을 넘어 자기 개발을 돕습니다.

(가) 독서는 바른 자아상을 갖도록 도와줍니다.

(나) 독서는 자아에 대한 균형 잡힌 시야를 갖게 한다.

\* 자기 부정과 자기 긍정의 균형

\* 하나님의 주권과 인간의 책임 사이의 균형

(다) 영성분야와 인간학에 관한 균형

\* 독서는 강점을 강화하고 약점을 극복하는 길을 가르쳐 줍니다.

(6) 자아발견을 위한 독서를 하십시오.

(가) 영성에 관한 책들을 독서 하십시오.

(나) 은사와 기질에 관한 책들을 독서 하십시오.

(다) 내적 치유에 관한 책들을 독서 하십시오.

(라) 인생의 계절에 관한 책들을 독서 하십시오.

(마) 여러 진기들을 독서 하십시오.

(바) 인생 역전에 관한 책들을 독서 하십시오.

(사) 꿈과 비전에 관한 책들을 독서 하십시오.

나가는 발 : 그리스도를 알 때 진정한 자기발견을 할 수 있습니다.

“또한 모든 것을 해로 여김은 내 주 그리스도 예수를 아는 지식이 가장 고상하기 때문이라 내가 그를 위하여 모든 것을 잃어버리고 배설물로 여김은 그리스도를 얻고 그 안에서 발견되려 함이니 내가 가진 의는 율법에서 난 것이 아니요 오직 그리스도를 믿음으로 말미암은 것이니 곧 믿음으로 하나님께로부터 난 의라”(빌3:8-9)

나. 독서와 생각의 전환/장 원욱 목사

들이가는 말 : 변화가 불가피한 세상입니다.

(1) 인간은 생각합니다.

(가) 생각은 인간의 존재를 말합니다.

“나는 생각한다. 고로 존재한다.” 르네 데카르트(1596-1650)

(나) 나는 지금 무엇을 생각하는가?

행복과 불행은 좋은 생각과 나쁜 생각의 결과이다.

“행복은 ‘무엇’이 아니라 ‘어떻게’의 문제다. 행복은 ‘대상’이 아니라 ‘재능’이다(헤르만 헤세).”

(2) 변화하는 세상에서 생각의 전환이란?

(가) 관찰

(나) 상상력

(3) 왜, 생각의 전환이 필요합니까?

(가) 한계의 극복을 위해서

(나) 다름을 인정하고 변화와 성숙을 위해서

(다) 다른 사람들을 위해서

(4) 어떻게 생각을 전환할 수 있습니까?

(가) 독서를 통해서

(나) 닮고 싶은 인물을 통해서

(다) 목표를 세울 때

나가는 말 : 생각의 전환을 실행으로 바꾸면 창조적 활동이 됩니다.

라. 독서와 QT/권 안수 전도사

(1) 큐티란 무엇입니까?

Quiet Time의 약자로서 조용한 시간과 장소를 정하여 매일 하나님을 개인적으로 만나는 시간이며, 성경 말씀을 통하여 나를 향하신 하나님의 음성 뜻 계획을 듣고 묵상하며 삶에 적용함으로써 삶의 변화와 성숙을 이루고자 하는 경건 훈련입니다.

(2) 독서와 큐티와의 관계

묵상 없는 독서는 매마르며, 독서 없는 묵상은 오류에 빠지기 쉽습니다. 묵상 없는 기도는 냉담해지고, 기도 없는 묵상은 열매를 맺지 못합니다.(깊이 깊이 말씀 속으로, 귀고 2세)

(3) 큐티의 실제

(가) 하나님을 찾는 것입니다.

하나님이여 사슴이 시냇물을 찾기에 갈급함 같이 내 영혼이 주를 찾기에 갈급하니이다 (시 42:1)

(나) 하나님의 말씀을 붙잡는 것입니다.

이 율법 책을 네 입에서 떠나지 말게 하며 (수 1:8)

(다) 말씀을 붙잡고 말씀 속으로 들어가는 것입니다.

이 율법 책을 네 입에서 떠나지 말게 하며 주야로 그것을 묵상하여 (수 1:8)

“게시가 달콤한 향기가 터져 나올 때까지 읽는 말씀의 깊은 곳으로 들어가라. 성경으로 기도하기에는 당신이 읽고 있는 성경 속에서 즉 바로 단어들 자체에서 주님을 발견하려고 하는 것이다.”(잔느 귀용, ‘예수님 체험하기’)

(라) 저자의 마음으로 들어가는 것입니다.

(마) 저자의 사건 속으로 들어가는 것입니다.

사건 속에 하나님과 인간의 만남이 있습니다. 사건 속에 자신과의 만남이 있습니다. 사건 속에 새로운 변화의 역사가 일어납니다.

“성경을 읽는 목적은 바로 삶의 변화다. 그리스도인들이 성경을 읽는 진짜 이유는 성경이 우리 내면을 변화시키기 때문이다.”(토니 존스, ‘하나님을 읽는 연습’)

(바) 저자의 시대와 역사를 경험합니다.

(사) 저자의 문화의 옷을 입는 것입니다.

(4) 말씀 속으로 들어가 하나님과 교제하는 것입니다.

이 율법 책을 네 입에서 떠나지 말게 하며 주야로 그것을 묵상하여(수 1:8)

“우리 자신을 성경 아래 두고, 우리가 성경을 해석하는 것이 아니라 성경이 우리를 해석하도록 하는 것, 이것이 바로 하나님의 음성을 듣는 성경 읽기다.”(토니 존스, ‘하나님을 읽는 연습’ 예수전도단)

(가) 감각의 감각 안으로 들어가는 것입니다.

(나) 생각의 생각 속으로 들어가는 것입니다.

(다) 감정의 감정으로 들어가는 것입니다.

(라) 가르침의 가르침을 받는 것입니다.

(마) 사람의 사람 속으로 들어가는 것입니다.

(5) 그리스도의 장성한 분량으로 성장하는 것입니다.

(가) 하나님을 아는 하나님의 사람이 됩니다.

“나는 인애를 원하고 제사를 원치 아니하며 번제보다 하나님을 아는 것을 원하노라”(호6:6)

(나) 예수님을 닮은 성숙한 하나님의 사람이 됩니다.

(다) 신령과 진정으로 예배하는 하나님의 사람이 됩니다.

(라) 사명을 완수하는 하나님의 사람이 됩니다.

마. 독서와 대화법/권 안수 전도사

들어가는 말 : 대화는 서로의 마음을 헤아리는 것이다.

(1) 대화란 무엇인가?

대화는 의사소통을 위해 정보를 주고받는 과정이다. 언어적, 비언어적 의사소통 과정 모두 중요하다. 대화에서 내용은 정보를 전달하는 차원이고, 내용이 전달되는 방식을 관계라고 한다.

(2) 관계적 존재로서의 치료

인간은 성장하고, 자기됨을 표현하고자 하는 열망을 지니고 태어났다. 그러나 환경의 제한을 받게 되면 이러한 열망대신 건강하지 못한 비 일치적 생존방식, 즉 대처방식을 형성하게 된다. 대화 치료는 바로 비 일치적 상호작용을 일치적 상호작용으로 변화 시킨다. 인간은 일치적 상호작용을 할 수 있을 때 관계적 존재로서 온전하게 살 수 있다.

(3) 대화의 유형-싸티어(Satir)

대화는 메시지의 일치성과 비 일치성에 따라 소통의 차이가 난다.

(가) 회유형: 생존에 위협을 느낄 때 반응, 표면적으로 아주 약하고 의존적이다.

(나) 비난형: 자기주장이 강하고 독선적이고 명령적이고 지시적이다.

(다) 초이성형: 객관성과 논리성의 소유자이며, 자신과 다른 사람을 과소평가하고 상황만을 중시한다. 어떤 감정도 보이지 않으며 이성적, 의사소통 패턴이다.

(라) 산만형: 비웃는 행동으로 혼란스럽고, 토론주제로부터 분산시킨다.

(마) 관계 일치형: 자신과 타인, 상황 모두를 존중하고 신뢰한다. 일치된 말, 일치된 정서와 자신과 다른 사람, 상황을 중요시 한다.

#### (4) 대화의 방법

대부분의 사람들은 언어 즉 메시지 자체를 전달한 것으로 의사표현을 분명하게 했다고 생각한다. 그러나 세 가지 요소 중 메시지는 가장 작은 7%의 효과만이 있을 뿐이고 소리 즉 밝은 목소리, 적합한 억양 등이 38%, 눈으로 보여 지는 말하는 자세, 얼굴 표정, 듣는 태도가 55%의 영향을 준다고 한다. 그러므로 말로 표현한 것만을 가지고 의사전달을 명확히 했다고 생각하지 말고 말하면서 보여지는 자세와 목소리에도 많은 신경을 써야 한다.

##### (가) 공감적 대화법 가트만(Gottman)

다가가는 대화의 예로써 배우자가 스트레스 상황을 말할 때, 먼저 불평과 불만을 잘 들어주어야 한다. 상대의 말을 충분히 듣고 상대의 관점과 욕구를 이해함, 감정을 확인한다.

\* “정말 힘들었겠네”(감정 수용)

\* “당신의 입장으로 보면 그럴 수 있겠네”(입장 수용)

##### (나) 질문 대화법: 인간은 질문을 받으면 문제를 문제로 느낀다.

문제로 느끼면 해결 방안을 무의식적으로 찾게 된다. 경청, 대화, 소통의 마디이 질문이다.

나가는 말: 죽고 사는 것이 허의 권세에 달렸나니 허를 쓰기 좋아하는 자는 그 열매를 먹으리라(잠 18:21)

바. 인생의 계절 이해/오 윤철 목사

들어가는 말 : 인생에는 계절이 있습니다.

“은총은 자연을 폐기하지 않는다.”(토마스 아퀴나스)

(1) 인생의 계절을 이해하면 주어진 아름다운 인생을 살 수 있습니다.

“하나님이 모든 것을 지으시되 때를 따라 아름답게 하셨고 또 사람들에게는 영원을 사모하는 마음을 주셨느니라 그러나 하나님이 일의 시종을 사람으로 측량할 수 없게 하셨도다” (전 3:1)

인생의 계절을 이해하면 어떻게 아름답게 될까요?

- (가) 과거의 상처에서 치유되는 아름다움이 있습니다.
- (나) 현재의 상황을 이해하고 수용하는 아름다움이 있습니다.
- (다) 미래에 대해 소망하는 아름다움이 있습니다.
- (라) 인생의 고유한 목적과 의미를 깨닫는 아름다움이 있습니다.
- (마) 충만하게 성장하는 아름다움이 있습니다.

(2) 인생의 단계에 대한 모델들을 공부하는 것이 유익합니다.

(가) 에릭슨의 심리사회발달이론

처음 네 단계는 유아 및 아동기의 발달

- \* 신뢰감과 대 불신
- \* 자율성 대 수치와 의심
- \* 자발성 대 죄의식
- \* 근면성 대 열등감

다음 네 단계는 청소년기와 청년기의 발달

- \* 정체감과 역할혼미
- \* 친밀감 대 소외
- \* 생산성 대 자기침체

\* 통합감 대 절망감-인생주기의 마지막 단계

(나) 레빈슨의 성인기 사계절이론

① 성인 이전시기(0-22)

② 성인 초기(17-45)

\* 성인초기 전환기(17-22세)

\* 30세 전환기(28-33세)

\* 성인초기 절정인생구조(33-40세)

\* 성인중기 전환기(40-45)

③ 성인 중기(40-65세)

\* 성인중기 초보인생구조(45-50세)

\* 50세 전환기(50-55세)

\* 성인중기 절정인생구조(55-60세)

④ 성인 후기(60-?)

(3) 고립은 성숙과 충만을 위한 보배와 같은 시기입니다.

“고립은 자연적인 상황 속에서 정상적인 사역의 참여에서 떠나는 것을 의미하는 데 이때 하나님을 새롭게 혹은 더 깊이 경험하게 된다.”

고립의 세 가지 결과: 내적(인격)변화, 감지되는 영적 변화, 사역 형성에 있어서의 진보

“영혼의 어둔 밤은 실직 인생의 실패, 결혼의 파탄, 신앙의 박해 같은 외적 사건에서 비롯될 수도 있고 중병, 신경 쇠약, 힘겨운 중년의 전환기 같은 내적 요인에서 비롯될 수 있다.”(브루스 테버레스트, ‘영혼의 계절들’, IVP, 2013, p.121)

(4) 인생의 사계절

(가) 봄-어린아이 시기, 유치 잔존

“유년기의 법칙은 권위에 순종하며 학업에 힘쓰는 것입니다.”

(나) 여름-중요 개념: 행동



“여름의 법칙은 행동입니다.”(폴 트루니에, ‘인생의 사계절’, p.65)

(다) 가을-중요 개념: 성공보다 성취, 의미, 소명, 하나님의 뜻

“자주적으로 선택하고 행동하는 것이 성인기의 법칙입니다.

“좋은 열매를 거두려면 반드시 충분히 부르익는 시간이 필요하다. 그러므로 활동의 계절인 여름을 활동으로만 채워서는 안 된다. 묵상이 필요하다. 그리고 계절이 깊어질수록 묵상의 시간에 점점 더 많은 자리를 내줘야 한다.”(폴 트루니에, ‘인생의 사계절’, p.82)

“반영은 때 이른 급격한 노화를 불러옵니다. 반영이 가져오는 노화는 내적 성숙이나 가치 체계가 깊어진 결과이기보다는 마분함과 생명력이 고갈 된 데서 오는 결과입니다.”(폴 트루니에, ‘인생의 사계절’ p.95)

(라) 겨울-중요 개념: 통합

“인생의 참의미를 찾는 것은 노년기의 법칙입니다.”

“노년기의 과제는 과거를 정벌하지 않고 오히려 과거로부터 교훈을 찾아내는 것입니다. 현재도 가치 있는 교훈, 과거에서 멀어질수록 그 가치를 더해 가는 교훈을 찾아내는 것입니다.”(폴 트루니에, ‘인생의 사계절’, p.109)

(5) Finish Well 을 기대하십시오.

“효과적인 지도자는 평생의 관점에서 현재의 사역을 바라본다.”

(가) 잘 마치는 사람들의 특성들

\*그들은 삶의 마지막 순간까지 하나님과 개인적이고 생동감 있는 관계를 유지한다.

\*그들은 배움의 태도를 지니고 다양한 것으로부터 배움을 갖는다.

\*그들은 그리스도를 닮은 인격을 가진다.

\*진리가 그들의 삶 속에서 실제적으로 살아지기에 하나님의 확신과 약속들이 분명히 나타난다.

\*그들은 하나 이상의 궁극적인 유산을 남긴다.

(나) 잘 마치는 삶을 촉진하는 법

- \* 현재의 사역을 평가하기 위한 전 삶에 걸친 사역의 넓은 관점.
- \* 갱신을 기대
- \* 훈련들을 개발
- \* 배움의 자세를 견지
- \* 멘토를 갖는다.

나가는 말 : 옛 격언에 “미리 알면 미리 준비할 수 있다”라는 말이 있습니다.

“Forewarned is Forearmed”<sup>259)</sup>

## 2. 학습 내용

### 가. 글쓰기 학습<sup>260)</sup>

독서 지도사(Reading Facilitator)양성 교육에 참여한 학습자들은 24주 동안의 교육 기간 동안에 과제물 제출 요령에 따라 자신의 글로 과제물을 제출해야 한다. 배주한 편씩 글쓰기 제목에 따라 글 쓴 연습을 하게 되는 것이다.

처음에는 부모에게 편지 쓰는 것처럼, 혹은 하나님께 기도문을 적는 것처럼 글 쓰는 훈련을 하다가 결국에는 자신의 지식과 사고를 표현하는 훈련을 하게 된다. 처음에는 글쓰기가 부담이 되어 어려워하던 사람들도 기쁨된 글쓰기 연습을 통하여 삶에 많은 변화와 글쓰기의 중요성을 알아가게 된다. 특히 글쓰기를 통해서 관계가 어려웠던 사이에서 내적인 치유를 경험한 사례가 있다. 아울러 읽은 책의 요약과 수필, 시, 소설을 쓰는 단계까지 이르도록 하는데 글쓰기의 목적이 있다. 독서 지도사 과정을 마치고 그 결과물로써 이러한 글들을 모아 문집을 발행하고 있다.

259) “Forewarned is Forearmed”이 말은 “Praemonitus, praemunitus(예고를 받으면 예비를 한다)”라는 고전 라틴어 속담에서 유래했다.

260) 배주 주제에 따라 책을 읽고 글을 써 보는 것이다. ‘부록 3-나’를 참고하기 바란다.

## 나. 독서 토론 학습

독서 지도사 교육에 참여한 학습자들은 24주 동안에 각 주마다 추천한 책을 매주 지정한 날짜에 읽어 와야 한다. 그리고 독서 보고서<sup>261)</sup>를 작성하여 학습 시간에 가지고 와서 그룹 멤버들과 함께 독서토론(Group Discussion)을 한다. 이 시간은 3시간 동안의 학습 시간 배정 중에서 강의 80분, 독서토론 50분, 발표 20분으로 배정한 것을 보아도 가장 중요하고 핵심적인 시간으로 운영되는 것을 알 수 있다. 이것은 독서가 평생학습의 기본이고 성인학습, 자기 주도 학습의 기본 틀이라고 생각하기 때문이다. 24주 동안에 24권의 책을 읽고, 요약하고, 그 책에 대해서 발표할 수 있는 수준까지 학습하게 된다. 강사들의 강의 내용이 대부분 이러한 독서를 통한 학습을 강조하고 그 방법을 강의하는 것이라 볼 수 있다. 그렇기 때문에 추천도서도 평소에는 잘 읽지 않는 책들이 대부분인데 독서에 대한 학습 동기부여, 독서 기술, 학습법, 메모 기술, 질문 학습 등의 학습 방법을 기르는 책들과 책을 통한 치유와 성장을 다루는 책들도 있다. 실용서적이거나 고전, 기독교 영성, 경건 서적이 많지 않은 것은 이러한 책들은 독서 클럽이나 자신이 학습 계획을 세워서 평생 학습자의 자리에서 읽을 수 있도록 하기 위함이다.

독서 토론(Group Discussion)은 한 권의 책을 읽고 나누지만 그룹 멤버들의 숫자만큼의 책을 읽는 효과가 있다. 이 시간을 ‘나눔의 시간(Book Sharing Time)’이라고 부르는 것은 나눔의 시간을 통하여 여행에도 동반자가 필요하듯이 독서 학습에도 동반자가 필요하며 혼자보다는 훨씬 유익하다는 것을 알게 된다. 같은 책을 읽지만 서로의 생각을 나누다가 서로를 알게 되고, 서로 다른 생각과 깨달음을 통해 학습의 시너지가 일어난다. 자신의 눈에 발견되지 않았던 것들을 다른 사람의 눈으로 바라보게 되는 재미와 유익도 크다. 나누기는 상대방의 말을 듣는 훈련을 하게 되고 서로의 의견을 존중하는 마음을 배울 수 있는 참으로 유익한 학습법이다. 이에 대한 학습으로 오랫동안 사역을 하고 있는 이영애는 ‘여럿이 모여 책을 읽으면 좋은 점을 다양하게 누릴 수 있다. 혼자 읽은 책은 10퍼센트 밖에 기억하지 못한다고 한다. 이해되지 않는 부분이 나와도 그냥 넘어갈 수밖에 없기 때문이다. 하지만 함께 책을 읽고 나누

<sup>261)</sup> 매주 한 권의 책을 읽고 독서 보고서를 작성한다. ‘부록 3-가’를 참고하기 바란다.

면 내용의 70퍼센트를 기억할 수 있고, 대화하는 동안 알 수 없는 힘을 느낄 수 있다.”<sup>262)</sup>고 독서 토론 학습을 강조한다.

#### 다. 영상 학습

독서 지도사 교육 24주 동안에 많은 영상자료를 시청하고 학습하도록 한다. 특히 한국의 삼성 경제연구소(SERICEO)에서 사이버 회원(CEO)들에게 제공하는 영상물이 주된 것인데 대개 6-7분 정도의 북 리뷰나 리더십, 경제경영에 관한 영상물이다. 이를 통해서 편협하기 쉬운 크리스천 리더들에게 세계적인 뉴스, 인물, 독서와 책에 대한 정보를 제공하고 탁월한 프레젠테이션 기술과 방법을 배우게 된다.

영상학습을 통하여 앞으로 독서지도사로서 책을 소개하고 학습을 촉진하는데 필요한 학습을 하게 된다. 대개 24주 동안 50여개의 영상학습 자료를 시청하고 학습하게 된다.

---

262) 이영애, *치유가 일어나는 독서모임* (서울: 조이선교회, 2007), 25.

## 제 6 장

### 중년기 성인 남녀의 갈등과 문제에 관한 설문지 조사 분석 및 평가

본 설문지는 중년기 성인 남녀들이 경험하게 되는 자아 정체성의 혼돈과 부부간의 갈등과 위기, 자녀와 관계, 직장의 위기로 인한 경제적 어려움을 겪을 수 있는 사람들을 대상으로 하여, 독서가 그들의 삶 속에 어떠한 도움이 되는지 조사하기 위한 설문지이다.

본 설문지는 독서지도사 과정에 참여한 중년기 성인 남녀 40대 이상을 대상으로 실시한 것이다. 24주 과정인 독서지도사 과정을 시작하기 전에 먼저 1차 설문조사를 하고, 독서 지도사 과정이 24주 연속 진행되는 과정 속에서 24권의 책을 모두 읽고 참여자들의 삶의 태도, 사고방식 등이 어떻게 변화되었는지 같은 설문지를 통해 2차 조사를 하였다. 따라서 본 설문지는 독서지도사 과정에 참여한 참여자들의 삶이 독서를 통하여 어떻게 변화와 성숙을 이루었는지 분석하고 평가하기 위함이다.

#### 제 1 절 설문지 구성<sup>263)</sup>

본 설문지는 다음과 같이 구성되어 있다. Part 1은 개인정보에 관한 질문으로 개인의 성별, 나이, 결혼 유무, 자녀 유무, 그리고 거주 지역과 거주 형태, 개인의 종교와 가족의 종교, 그리고 한 달에 읽는 책의 권수와 가족의 월수입에 관한 질문이다. 이러한 질문들은 중년기를 살아가는 대상자의 현재의 삶을 반영하는 것이며, 경제적, 사회적, 개인의 발달 등을 파악하기 위함이다.

Part 2는 중년기 성인 남녀의 갈등과 문제에 대한 질문으로 구성되어 있다. 현재 행복한가?, 결혼 생활에 만족하는가?, 직장·직업에 만족하는가?, 부모와 자녀와의 관계

263) 본 설문지는 부록 2. 에 첨부하였다.

는?, 현재 건강한가?, 현재 수입에 만족하는가?, 이웃과의 관계는 좋은가?, 시부모 그리고 장인장모와의 갈등은 없는가?, 성경발씀대로 원수까지 사랑할 수 있는가?, 그리고 죽음에 대하여 준비되어 있는가? 이다.

이러한 질문들은 질문에 답하는 사람들에게 중년기에 일어나는 여러 가지 변화들, 즉 자녀들의 독립, 직업능력, 결혼 생활과 종교생활 등 수많은 갈등과 위기들을 보게 함으로써, 독서가 위기를 직면하고 대처할 수 있는 능력이 있는지 알아보기 위함이다.

Part 3은 독서에 관한 질문으로 삶에 어려움이나 문제에 처했을 때 독서를 통해 해결하는지, 독서가 삶의 의미를 발견하는데 도움이 되는지, 행복감, 자기만족을 느끼는지, 독서를 통해 글을 분석, 종합, 추론, 판단을 하고 있는지, 독서할 때 특정 인물의 태도, 감정, 행동과 동일시하고 있는지, 독서 후 독후감, 독서일기 등을 기록하고 있는지, 독서가 직업과 직장에 도움이 되는지, 부부, 자녀, 이웃과의 관계 개선에 도움이 되는지, 책을 통해 나의 이야기를 타인과 나누고 있는가에 대한 질문으로 구성되어 있다.

## 제 2 절 조사 절차 및 자료 분석

독서지도사 과정에 참여한 성인 남녀 39명을 대상으로 실시하였다. 설문지 조사 방법으로 패널조사<sup>264)</sup>(panel survey)방법을 택하였으며, 따라서 1차와 2차 동일한 질문지로 두 번에 걸쳐 조사하였다. 1차 조사는 2014년 5월 6일이며, 2차 조사는 2014년 9월 9일이었다. 설문지 응답 시간은 15분이었으며, 모든 자료를 통계 처리하고 각 문항을 백분율로 산출하여 그래프로 작성하였다.

각 항목은 그래프를 통해 1차와 2차 설문지를 통해 변화된 추이를 비교할 수 있도록 두 개의 그래프를 하나의 그림 안에 넣었다. 그래프의 변화를 통해 독서가 중년기 성인 남녀의 갈등과 문제에 어떠한 영향을 주었으며 삶의 변화에 어떠한 영향을 주었는지 쉽게 파악할 수 있도록 하였다.

264) 허명희, *SPSS 설문지 조사 방법 기본과 활용* (서울: 한나래아카데미, 2012), 17. 패널조사(panel survey)는 동일한 질문을 동일한 사람에게 반복해 조사하는 방법이다. 동일 응답자를 비교 시점에서 조사하여 평균 응답에서 차이가 있다면 시점 간 변화를 의미한다.

## 제 3 절 조사 결과 및 분석

## 1. 'Part 1: 개인정보에 관한 질문' 분석

개인정보		전체 인원	39명	100%
1	성별	남자 여자	16명 23명	41% 59%
2	연령	40세 이상 45세 이상 50세 이상 55세 이상 60세 이상	5명 5명 9명 5명 15명	13% 13% 23% 13% 38%
3	결혼 유무	유 무	37명 2명	95% 5%
	결혼 년 수	결혼 지속 년 수	37명	100%
		5년 이하 5년 이상 10년 이상 15년 이상 20년 이상 25년 이상	1명 1명 2명 4명 7명 22명	2.5% 2.5% 5% 11% 19% 60%
4	자녀 수	0명 1명 2명 3명 4명 5명	2명 6명 20명 6명 3명 2명	5% 15% 51% 15% 8% 5%
5	거주 지역	Burbank Diamond Bar Glendale Granada Hills	2명 1명 2명 1명	5% 2.5% 5% 2.5%

		Los Angeles	25명	64%
		La Palma	1명	2.5%
		North Hollywood	2명	5%
		South Bay	1명	2.5%
		South Pasadena	1명	2.5%
		South Valley	1명	2.5%
		Thousand Oaks	1명	2.5%
		Torrance	1명	2.5%
6	거주 형태	아파트	18명	46%
		하우스	16명	41%
		콘도	5명	13%
7	개인 종교	기독교	38명	97%
		천주교	1명	3%
		불교	0명	0%
8	배우자 종교	기독교	36명	92%
		타종교	3명	8%
9	월 독서량	1권	7명	18%
		2권	2명	5%
		3권	2명	5%
		4권	14명	36%
		5권	14명	36%
10	월수입	무응답	2명	5%
		\$ 3.000 이상	7명	18%
		\$ 4.000 이상	7명	18%
		\$ 5.000 이상	6명	15%
		\$ 6.000 이상	5명	13%
		\$ 7.000 이상	12명	31%



## 2. 'Part 1: 개인정보에 관한 질문' 평가

개인정보에 관한 설문지 분석 결과는 다음과 같다. 독서지도사 과정에 참여한 사람들 중에 성별을 살펴보면, 남자보다는 여자가 많으며, 연령대는 60대 이상으로 중년을 넘어 노년기에 접어들고 있음을 알 수 있다. 그리고 주목할 바는 50대 이상이 그 다음으로 주축을 이루고 있음을 알 수 있다. 독서지도사 과정에 참여한 사람들 중 대부분은 결혼(95퍼센트)을 했으며, 그들의 결혼생활은 대부분 15년 이상(90퍼센트)으로 중년기를 보내고 있다. 그들은 대부분 2명(51퍼센트) 이상의 자녀들을 출산 했으며, Los Angeles 지역(64퍼센트)에 살고 있다. 그들이 거주하는 집의 모습은 아파트와 하우스이며, 월수입 \$7,000이상자가 12명(31퍼센트)으로 넉넉한 삶을 사는 사람들이 다수이다. 독서 지도사에 참여한 사람들의 종교는 97퍼센트가 기독교이며, 배우자와 거의 같은 종교생활(92퍼센트)을 하고 있으며, 그들은 월 평균 4권 이상(72퍼센트)의 책을 읽고 있다.

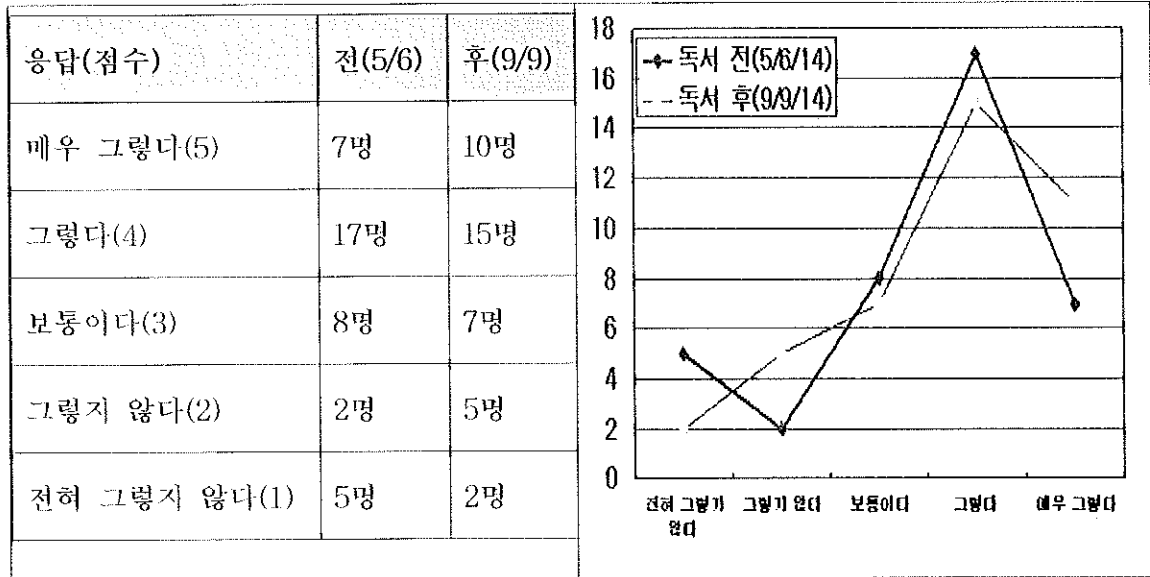
독서지도사 과정에 참여한 대부분의 사람들은 미국 내에 거주하는 보통 사람들이라 할 수 있다. 이들은 모두 중년기를 겪었으며, 또한 겪고 있는 사람들이다. 중년기는 자신을 재평가 하는 시기로 현재의 삶을 유지하며, 새로운 목표를 세우며, 그리고 다가오는 노년기를 준비하는 시기이다.

독서 모임에 참여한 사람들은 어떤 사람들일까? 나는 독서 모임에 참여한 사람들이 대부분 정신적, 신체적, 심리적으로 건강한 사람이라 생각한다. 왜냐하면 건강한 사람들은 자신이 가치 있다고 생각하며 다른 타인들도 자신을 좋아하고 능력이 있는 사람으로 본다고 생각하기 때문이다. 또한 건강한 사람은 잘 배우는 능력이 있다. 잘 배우는 비결은 사랑에 기초한다. 강준민은 학습의 원리에 대하여 다음과 같이 말했다. “사랑과 배움은 비례합니다. 배움의 정도는 사랑의 정도와 비례합니다. 사랑하는 만큼 배울 수 있습니다.” 독서 모임에 참여한 사람들은 책을 사랑하고 배우기를 사랑하며 또한 자신을 사랑하며, 타인을 자신만큼 사랑하는 사람이다.

## 3. ‘독서지도사’ 프로그램 전과 후의 설문지 분석

## 가. Part 2: 중년기 성인 남녀의 갈등과 문제에 관한 질문과 분석

## 질문1. 나는 지금 가장 행복하다. &lt;표 1&gt;

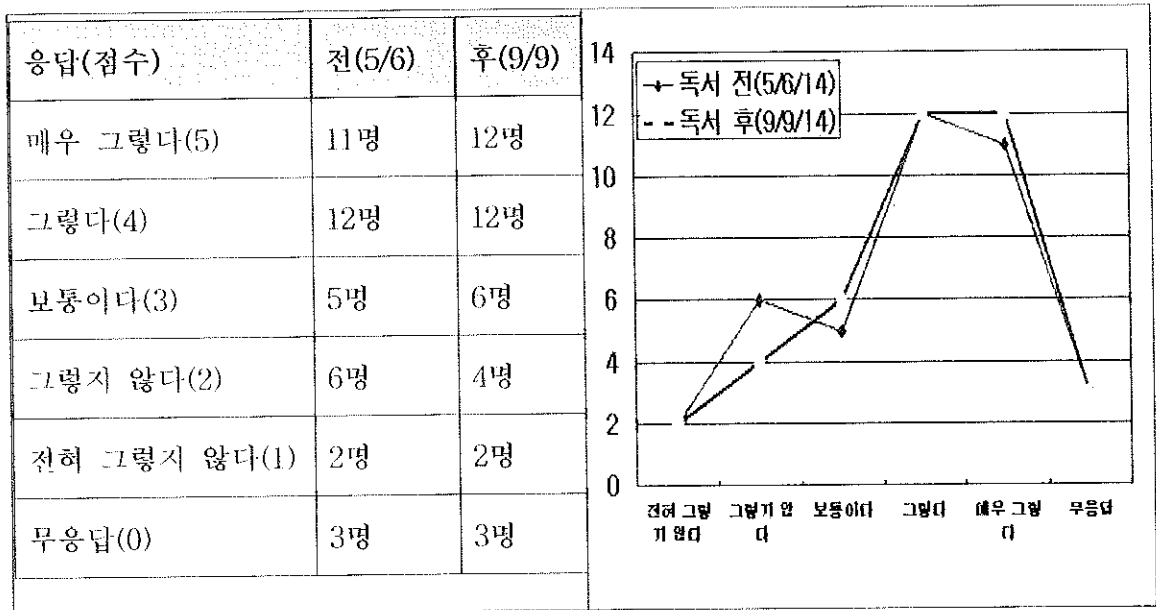


분석: 현재를 살아가며 모든 사람들이 삶에 관심을 두며 생각하는 것이 있다면, ‘현재 내 삶이 행복 한가’ 이다. 누구나 이 질문을 가지고 있으며 이 질문에 답하는 것 또한 나 자신 일 수 밖에 없다. 독서가 행복에 미치는 영향은 분명히 있다. 삶의 의미를 어디에, 무엇에 두느냐에 따라 행복이란 가치는 달라 질 수 있다. 위의 표에서 볼 수 있듯이 매우 행복하다고 답한 사람이 7명에서 10명으로, 전혀 그렇지 않다고 답한 사람이 5명에서 2명으로 변화 된 것을 볼 수 있다. 인간은 과거에 대한 반성과 미래에 대한 기대를 통해 자신의 인생을 평가 할 수 있다.

행복에 대하여 빅터 프랭클은 인간이 원래 행복을 추구하게 되어 있다는 견해를 단호히 거부한다. 인간이 찾는 것은 행복의 근거이다. 일단 행복의 근거만 확보해 놓는다면 행복은 제 발로 찾아오게 되어 있다. 행복해지되 무엇 때문에 행복해질 것인가 하는 이유를 찾아야 한다.<sup>265)</sup>

265) Viktor E. Frankl & Franz Kreuzer, 태초에 의미가 있었다 (Im Anfang War der Sinn),

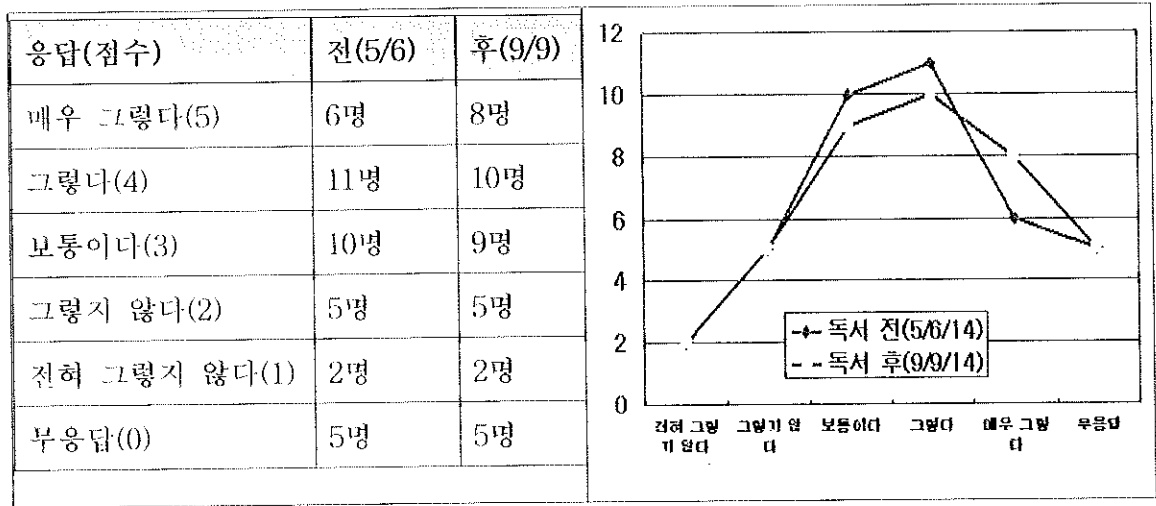
질문2. 나는 결혼 생활에 만족한다. &lt;표 2&gt;



분석: 중년기에 결혼 생활에 만족하기란 쉽지 않다. 왜냐하면 중년기에는 결혼의 위기를 야기하는 여러 가지 상황들이 발생하기 때문이다. 예를 들어 가족 내 알코올 및 각종 약물 중독, 학대와 폭력, 정서적 문제, 정신적 불안정, 신체적 결점, 재정적 불안정, 상반되는 문화적 배경이나 종교적 신념 등이 오랜 시간 동안 문제를 발생하고 있을 가능성이 많기 때문이다. 성경은 많은 곳에서 결혼과 그 중요성에 대해 강조하고 있다. 가정에 대한 성경적 모델은 그리스도와 교회와의 관계이다. 사람은 저마다 다르기 때문에 어떤 결혼도 동일하지 않다. 하지만 모든 결혼은 가정에 그리스도의 영향이 반영 되어야 한다.

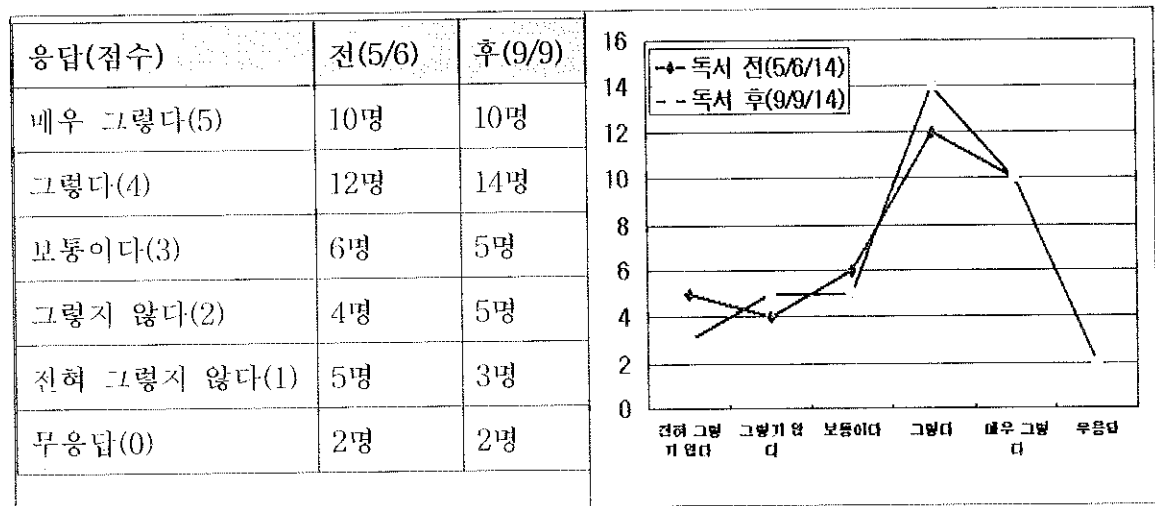
책을 읽기 전과 후의 변화를 보면 “그렇지 않다”가 6명에서 4명으로, “매우 그렇다”가 11명에서 12명으로 바뀐 것을 볼 수 있다. 작은 변화지만 책을 통해 결혼이란 돌보고 세워가는 관계임을 진지하게 받아들일 수 있음을 알게 한다. 행복한 가정을 위해 책을 함께 읽거나 결혼 생활에 도움이 되는 책들을 함께 읽는 것은 결혼에 대한 미성숙한 태도나 경직된 자세, 갈등, 의사소통의 단절 등과 같은 보이지 않는 문제에 직면하게 함으로써 어려움을 극복하는데 도움이 된다.

질문3. 나는 현재 다니는 직장, 직업에 만족한다.<표 3>



분석: 많은 사람들은 생산적인 일을 통해 합당한 보수를 받음으로 자기만족을 이룬다. 직장이 만족스럽지 않을 때 내면의 분노는 직장으로 또는 가족에게 그리고 개인에게 향할 수 있다. 특히 중년기는 실직의 가능성이 가장 높은 동시에 두려움도 가장 큰 시기이다. 그러나 이 시기에 책을 통해 미래를 준비한다면, 미래를 위한 직업 전환이 가능한 시기이며 직업 전환이 성공적으로 이루어질 경우 새로운 일에 대한 열정이 이전보다 더 만족스러울 가능성이 있다.

질문4. 나는 부모로써 자녀와의 관계에 만족한다.<표 4>

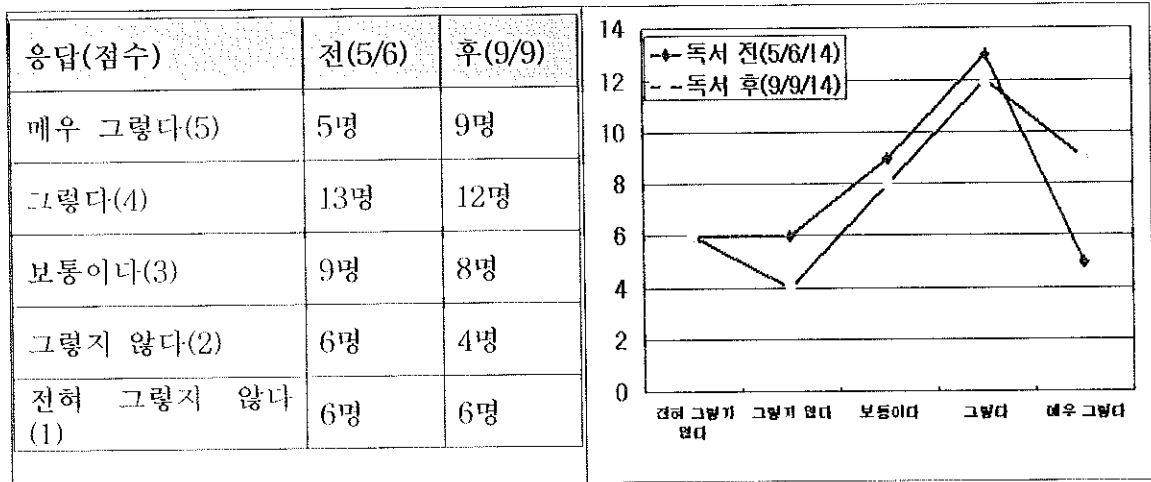


분석: 자녀를 잘 양육함은 부모가 저야 할 큰 십자가이다. 모든 부모는 자녀양육의 십자가를 지면서 산다. 루이스라는 학자는 모든 부모들을 자식이라는 배에 선적 작업을 하는 부두노동자로 표현했다. 그렇다면 부모는 자식이라는 배에 무엇을 선적해야 하는가? 그것은 “식량과 기름과 나침반”이다. 기독교적 가치관인 나침반과 사랑이라는 기름, 식량이라는 은사개발을 해야 한다.

클라우드와 타운센드에 의하면 그들은 자녀에게 한계를 설정해주지 못하고 무제한 적으로 주기만 한다면 아이들은 자기 중심적이고 충동적이고 무책임하고 중독성을 가진 어른이 되기 쉽다고 했다. 그러므로 자녀들을 위해 기독교적 가치관과 부드러운 사랑과 은사개발을 통해 자녀들을 양육하는데 힘써야 한다.

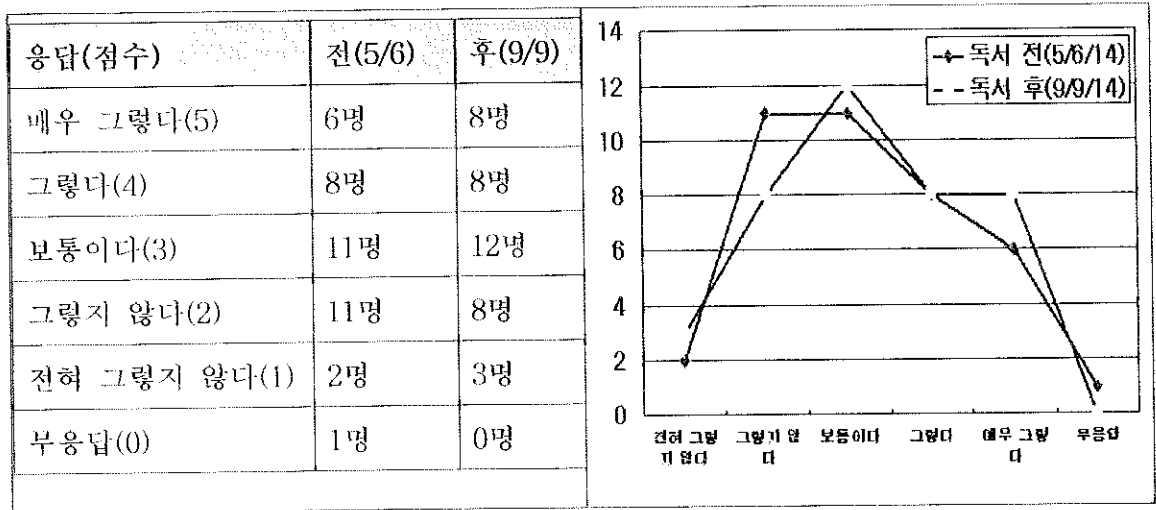
자녀들과 함께 독서하는 것은 가족을 화합하고 단결하며 이해하는데 큰 힘이 된다. 특별히 기도하기와 성경읽기를 함께 하는 것은 훌륭한 대인관계기술이나 의사소통 기술보다 더 깊게 서로를 연결시키는 힘이 있다.

질문5. 나는 현재 건강하다.<표 5>



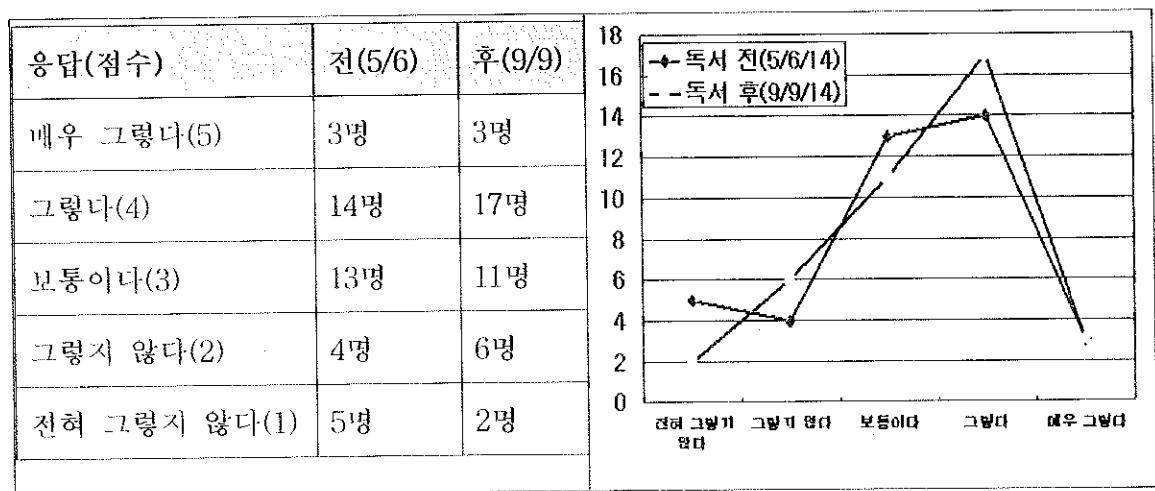
분석: 흥미로운 변화다. 시간이 흐르면 사람은 늙고 약해지기 마련이지만, 독서를 시작한지 5개월이 지나면서 오히려 건강은 더 좋아졌다는 결과를 얻었다. 왜 이런 결과를 얻게 되었을까? 신체적으로는 분명히 더 약해졌을 것이다. 이런 변화는 신체적 변화를 얻었다가 보다는 정신적 변화를 얻은 결과라 생각된다.

질문6. 나는 현재의 월수입에 만족한다.<표 6>



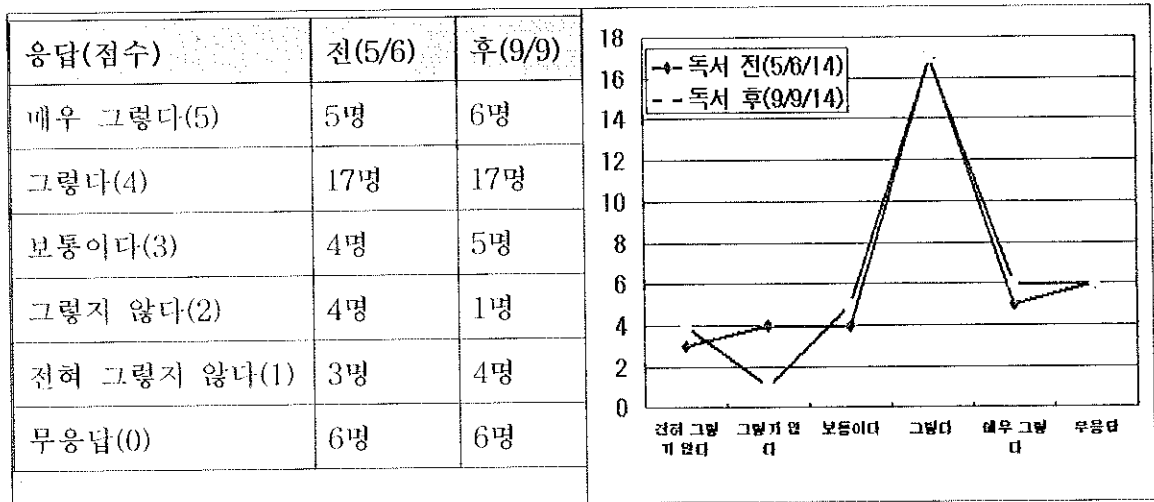
분석: 현재 자기 월수입에 만족하기란 쉽지 않다. 그렇다고 다른 직장이나 다른 직업을 구하기는 더욱 어렵다. 왜냐하면 사회는 더 젊은 사람과 더 젊은 생각과 더 젊은 패기를 원하기 때문이다. 이런 경쟁에서 이기기 위해, 그리고 생존하기 위해서는 중년기에 있는 사람들은 자기 발전을 위해 노력해야 한다. 학습을 통해, 학원을 통해, 자격증을 따거나 다른 어학 공부에 매진해야 한다. 이러한 것을 가능하게 하는 일이 독서다. 독서를 통해 학습은 시작되며, 독서를 통해 새로운 길을 모색할 수 있다.

질문7. 나는 현재 이웃과의 관계에 만족한다.<표 7>



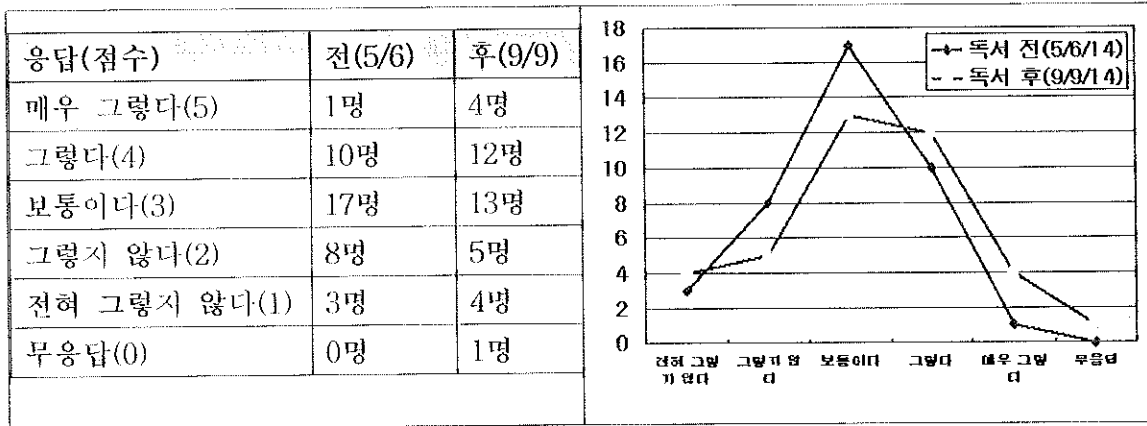
분석: 인간은 관계를 통하여 행복을 느낀다. 우리의 존재는 관계를 떠나서는 존재할 수 없다. 가장 어려운 것이 관계이며, 행복을 느끼는 가장 쉬운 방법이 관계를 통해 얻는 것이다. 아무리 부요해도 관계가 깨지면 불행하다. 관계를 잘 하는 삶이 행복한 삶이다. 우리는 삶 속에서 좋은 사람, 좋은 친구, 좋은 책을 만나도록 노력해야 한다. 어떻게 해야 좋은 관계를 맺을 수 있을까? 좋은 사람을 만나는 것도 중요하지만 먼저 만남을 아름다운 관계로 유지해 나갈 수 있도록 관계의 원리와 기술을 배워야 한다.

질문8. 나는 시부모, 장인장모를 사랑한다.<표 8>



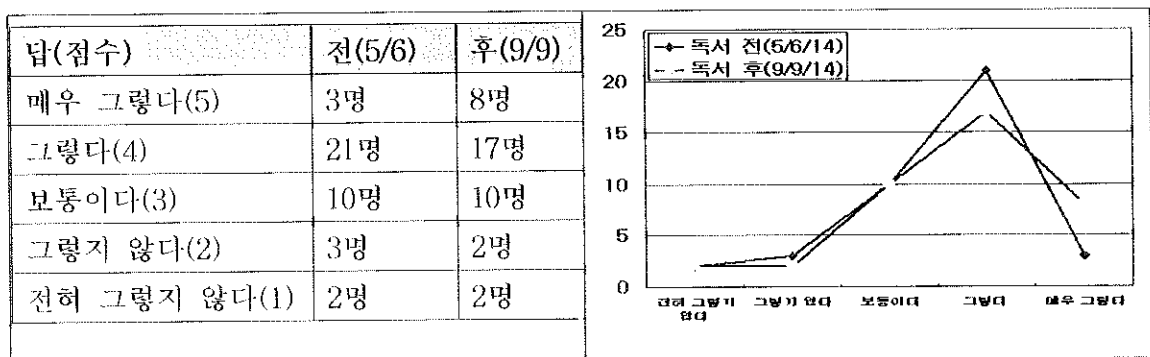
분석: 성경은 “네 부모를 공경하라”고 말씀하신다. 그러나 시부모, 장인장모를 사랑하기는 쉽지 않다. 사랑의 실천은 자신을 낮추는 겸손과 용서에서 시작된다. 겸손하지 않을 때 상대에게 상처를 주게 된다. 겸손은 나보다 남을 낮게 여기고 사랑하는 마음이다. 만약 내가 겸손하지 못하여 타인에게 상처를 주었다면 그에 따른 적절한 배상과 용서를 구해야 한다. 심리적, 물리적 상처는 배상과 용서를 통해 치유될 수 있다. 용서는 우리를 분제로부터 자유롭게 하고 우리의 정신건강을 증진시켜주며, 우리로 하여금 과거에서 헤어 나와 미래를 향한 성장에 도움이 된다.

질문9. 나는 성경의 말씀대로 원수까지 사랑할 수 있다.<표 9>



분석: 책의 종류는 많다. 무엇을 어떻게 읽느냐에 따라 독자의 반응과 사고는 달라진다. 존 웨슬리(John Wesley)는 책을 통해 예수 그리스도를 인격적으로 만났다. 독서를 통해 하나님의 마음을 읽고, 하나님의 언어를 읽고, 하나님의 성품을 읽음으로써 사람은 변하게 된다. 플라톤은 “온 마음을 다해 진리로 나아가야 한다”고 가르쳤다. 성경을 읽는다는 것은 하나님과의 인격적인 만남을 가져온다. 따라서 성경을 읽는다는 것은 진리로 나아가는 것이다. 아마도 거룩한 독서가 곤경에 빠지는 이유는 지나치게 두뇌 위주의 지적인 측면만을 강조함에 있기 때문이다. 그러므로 거룩한 책을 읽으면서 “제빠르고 지체 없는 마음”<sup>266)</sup>을 가져야 하고, 읽고 있는 내용을 실천하겠다는 확고한 결심을 가져야 한다.

질문10. 나는 죽음에 대하여 준비되어 있다.<표 10>



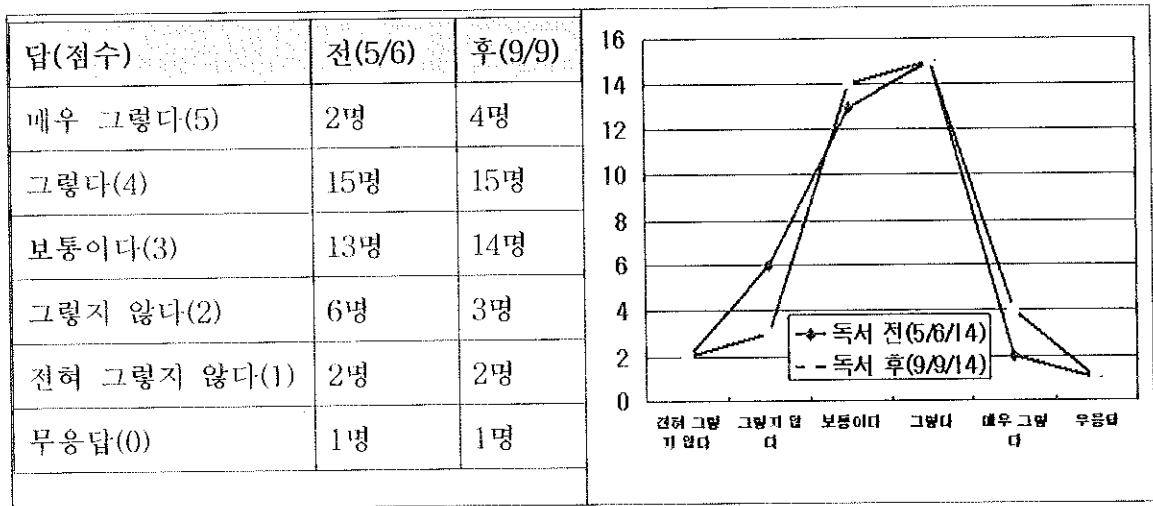
266) 시편 108:2, 119:60.



분석: 죽음은 삶의 일부분이다. 부정할 수 없다. 그러나 외면하고 싶은 것이 죽음이다. 그렇다고 죽음을 외면한다고 해서 피할 수 있는 것이 아니다. 죽음은 피하는 것이 아니라, 미리 준비하고 대비하는 것이다. 빅터 프랭클(Viktor E. Frankl)은 인간을 영적인 차원으로 보았으며, 생명의 의미를 가진 존재로 보았다. 아무도 대신할 수 없고, 삶을 반복할 수도 없다. 그러므로 인간에게 주어진 것은 책임성이다. 죽음도 삶의 일부로써 각자의 삶에 책임감을 가지고 준비한다면 두렵고, 부끄럽지 않은 죽음을 준비할 수 있다.

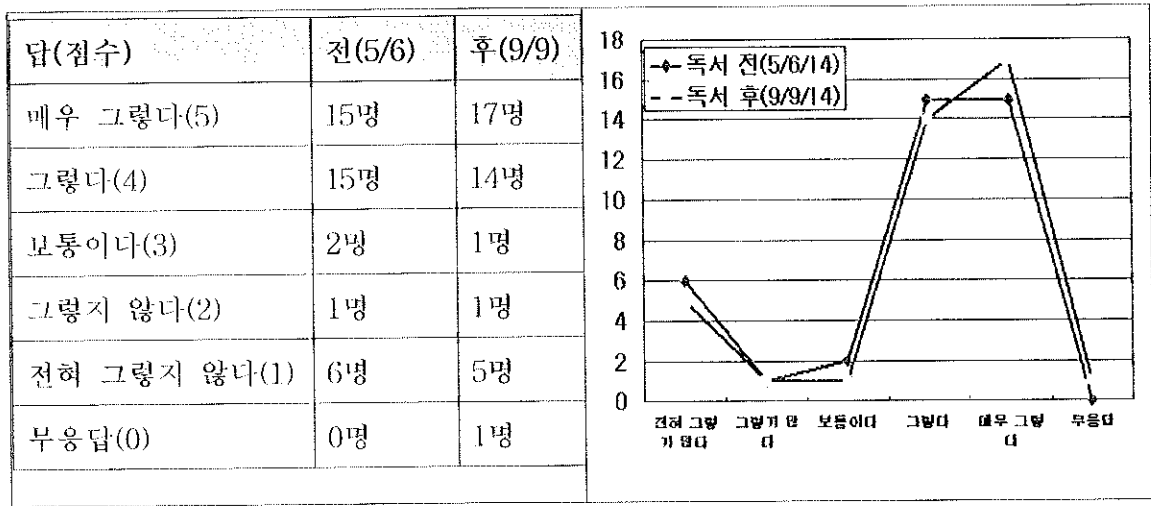
#### 나. Part 3: 중년기 성인 남녀의 갈등과 문제 해결을 위한 질문과 분석

질문1. 나는 삶에 어려움이나 문제에 처했을 때 독서를 통해 해결한다.<표 11>



분석: 독서는 강하게 삶에 영향을 미친다. 독서하기 전 “나는 삶에 어려움이나 문제에 처했을 때 독서를 통해 해결한다”라는 질문에 “그렇지 않다”라고 대답한 6명이 독서 후 3명으로 바뀌었다. 다시 말하면 긍정적인 변화를 가져왔다는 것이다. 그 결과로서 “매우 그렇다”가 2명에서 4명으로 바뀐 것을 확인 할 수 있다.

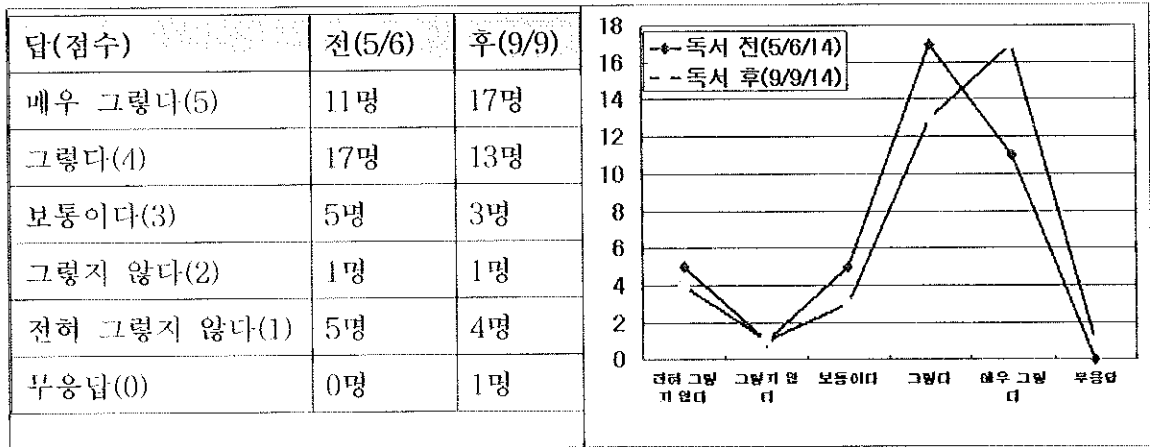
질문2. 나는 독서가 삶의 의미를 발견하는데 도움이 된다고 생각한다.<표 12>



분석: 의미는 발견되는 것인가, 부여되는 것인가? ‘책속에 길이 있다’고 말한다. 독서는 우리를 새로운 길로 인도하고, 우리의 시야를 넓혀 준다. 그러므로 독서는 삶의 의미를 찾는데 도움이 된다. 책을 읽는다는 것은 능동적 행위이다. 책을 읽으면서 독자는 아픔과 두려움, 분노와 울분, 수치심과 경외감 등 현실세계에서 경험하는 것과 같은 동질감을 느끼게 된다. 이러한 과정을 통해 독자는 자신의 현실을 파악하고 인간은 오히려 자기 자신을 넘어선 어떤 것, 즉 자기보다 위대한 대의(大義)에 자신을 위탁함으로써 자아동일성을 발견한다. 야스퍼스(Karl Jaspers)는 “인간의 본질은 자기 자신에 고유한 것을 만드는 대의를 통해서 궁극적으로 인간이 된다”고 했다.<sup>267)</sup>

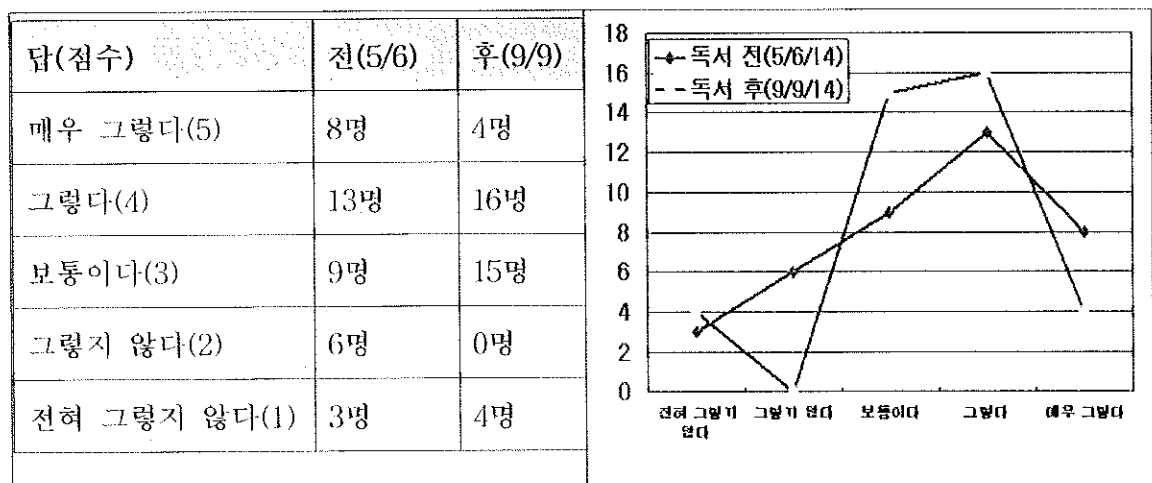
267) Viktor E. Frankl, *심리요법과 현대인*, 19.

질문3. 나는 독서할 때 행복감, 자기만족을 느낀다.<표 13>



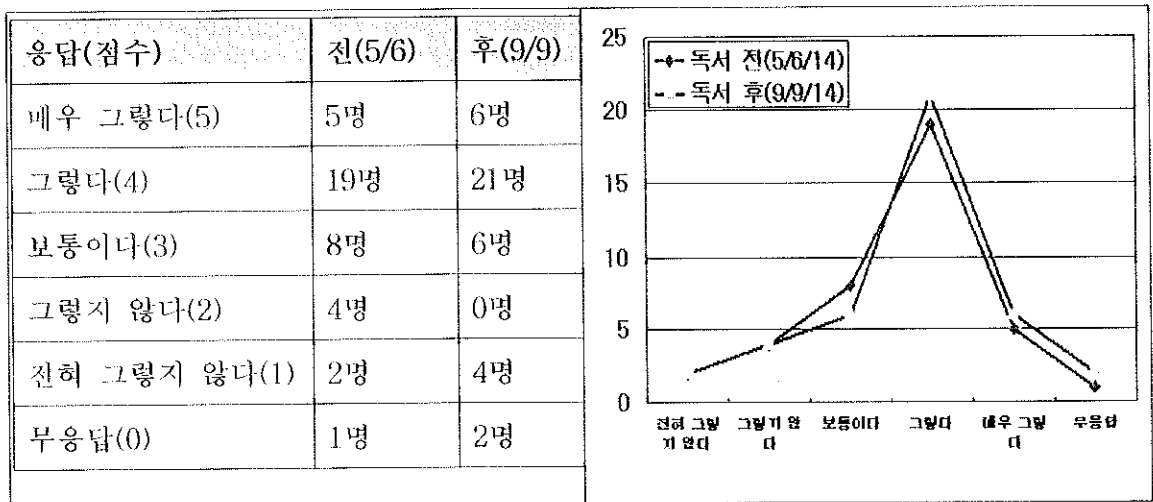
분석: 독서는 인간의 총체적 정신능력에 영향을 준다. 독서는 독서참여자의 내면에 쌓여 있는 욕구불만이나 심리적 갈등을 발산하는데 도움을 준다. 독서치료에서의 카타르시스란 책 속의 등장인물의 감정, 사고, 성격, 태도에 대한 감상을 표현하면서 일어난다. 독자가 카타르시스를 경험하면 부정적 감정에서 해방되면서 행복감, 자기만족을 느낄 수 있다.

질문4. 나는 독서할 때 나의 경험을 토대로 글을 분석, 종합, 추론, 판단하며 읽는다.<표 14>



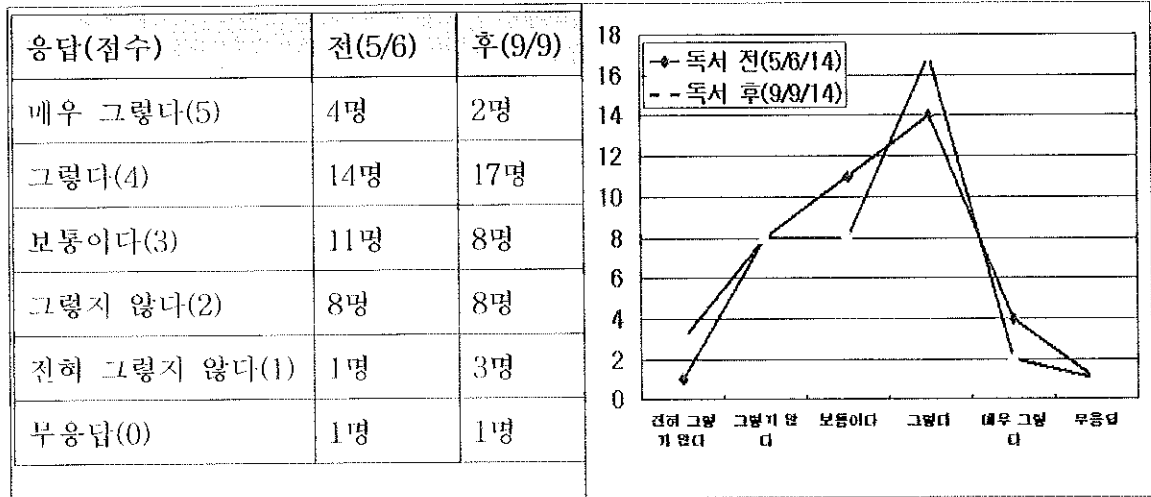
분석: 독서 방법과 독서 기록에 대한 학습을 한 후 많은 변화가 일어났다. “보통이다, 그렇다, 매우 그렇다”라고 답한 사람들이 35명으로 학습하기 전과 많은 차이를 보인다. 특이한 점은 “그렇지 않다”라고 답한 사람들이 독서 전에는 6명이었으나 후에는 0명으로 바뀌었다. 자신의 독서법이 글을 분석하고 종합하고 추론과 판단을 하는 독서법인지에 대하여 명확히 알게 되었음을 시사하는 바이다.

질문5. 나는 독서할 때 특정 인물의 태도, 감정, 행동을 마치 나의 체험인 것같이 느낀다.<표 15>



분석: 독서할 때 독자는 동일화, 카타르시스, 통찰과 적용 등을 통해 삶의 변화를 가져오는데, 무엇보다도 동일화는 등장인물에게 느끼는 감정의 전이를 통해 카타르시스에 이르도록 한다. 특별히 독자는 감정정화라고 하는 카타르시스를 통해 치료의 효과를 얻을 수 있다. 독서치료에서 카타르시스는 책 속의 등장인물의 감정과 사고, 성격과 태도에 대한 감상을 표현하면서 일어난다. 독자는 카타르시스를 통해 부정적 감정에서 해방되면서 자기 삶의 통찰이 가능하게 된다.

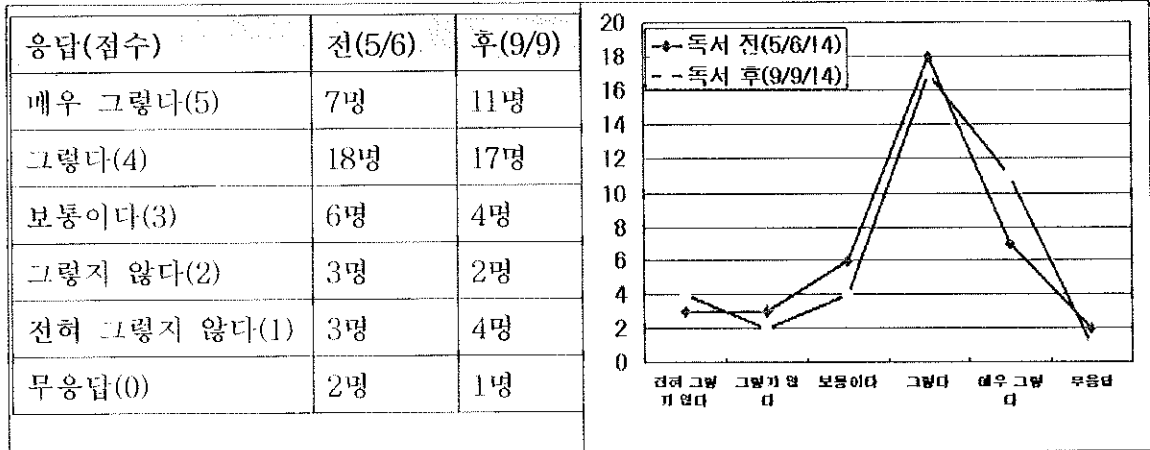
질문6. 나는 독서할 때 책에서 받는 느낌이나 내용을 독후감, 독서일기 등 나만의 방법으로 요약정리를 한다.<표 16>



분석: 독서에도 기술이 필요하다. 무턱대고 읽는 독서 보다 기술을 익혀 체계적으로 하는 독서가 더 많은 유익을 준다. 책을 읽고 요약하는 기술을 배우는 것은 평생학습의 시작이라 할 수 있다. 왜냐하면 모든 학습의 기초는 읽기에서 시작하기 때문이다. 뿐만 아니라 읽은 것을 정리하고 글을 쓰는 것은 창조적 행위를 하는 것이다.

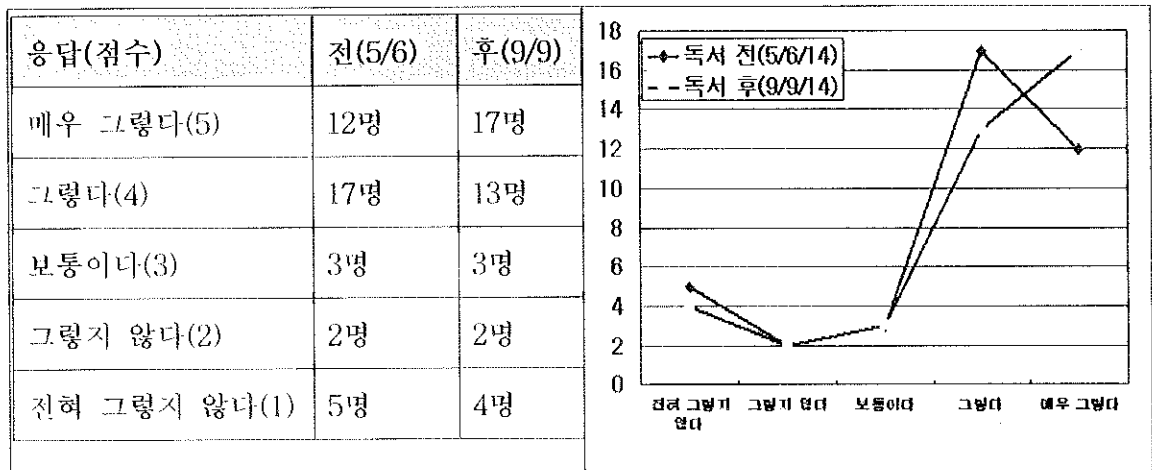
책을 읽고 정리하는 것은 단순히 책의 내용만을 정리하는 것이 아니라 자신의 생각을 정리하는 과정이다. 책을 읽고 독후감을 쓰거나 독서 일기를 쓰는 것은 책의 내용을 삶에 비추어 자신을 드러나게 하며 삶 가운데 적용하는 실천적 과정이라 할 수 있다.

질문7. 나는 독서가 지금 하고 있는 직장, 직업에 도움이 된다고 생각한다.<표 17>



분석: 직장인이 독서를 해야 하는 세 가지 중요한 이유가 있다. 첫째는 자기 분야의 전문가가 되기 위해서다. 둘째는 직업에 대한 새로운 정보를 얻기 위함이다. 셋째 이유는 가장 중요한 이유로 '자극'이다. 책을 읽게 되면 새로운 아이디어가 떠오르고 막혔던 부분이 열리는 경험을 하게 된다. 직장인이 이러한 경험을 자주 한다면 지속 성장이 가능하다.<sup>268)</sup>

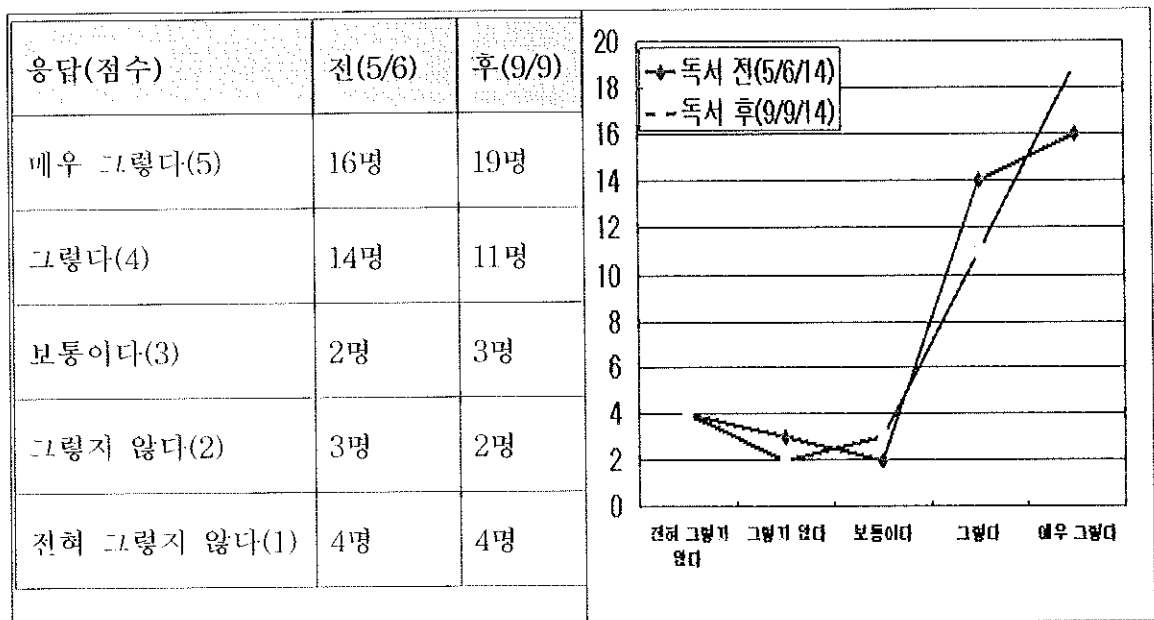
질문8. 나는 독서가 부부, 자녀, 이웃과의 관계 그리고 개인의 성품개발에 도움이 된다고 생각한다.<표 18>



268) 최염순, *카네기 인간정영리더십* (서울: 씨앗을뿌리는사람, 2005), 158-160.

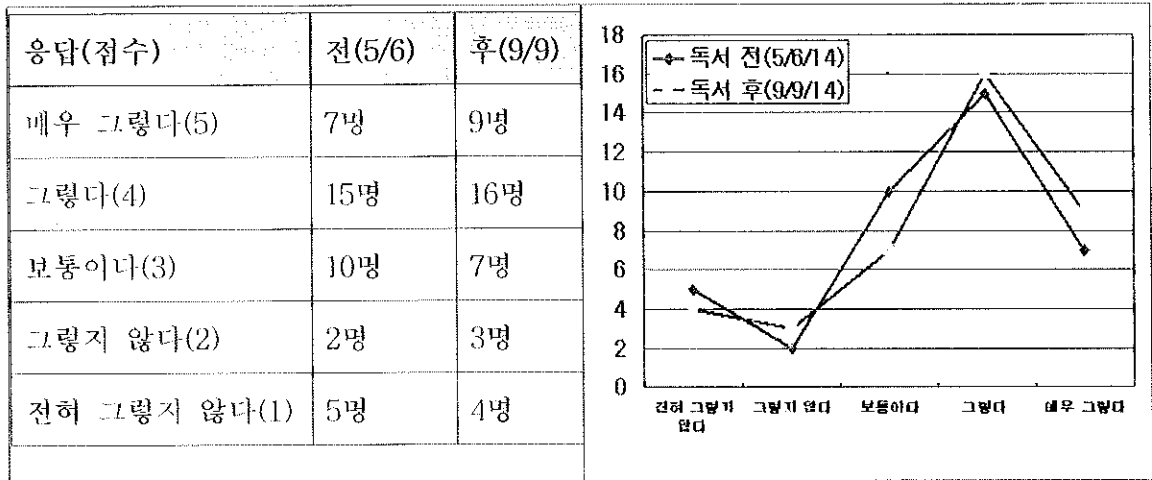
분석: 독서는 글의 내용을 읽이 이해하고 글쓴이의 생각을 알아가는 사고의 능력을 말한다. 독서는 아이들에게 언어발달을 가져오며 지식을 얻게 하고 교양을 쌓게 한다. 또한 독서의 유익은 독서 자체의 즐거움에 있으며, 삶의 문제에 대한 해답을 준다.

질문9. 나는 독서가 자기 자신이나 자기 문제에 대하여 객관적 인식을 갖는데 도움이 된다고 생각한다.<표 19>



분석: 존 파르텍(John T. Pardeck)은 독서치료의 가치에 대해 말하길 첫째는 문제에 대한 통찰을 얻으며, 둘째는 자신이 외부로 관심을 돌리게 하며, 셋째는 인간관계를 증진시킨다고 하였다. 그러므로 독서는 사람의 인식과 사고구조를 변화시킴으로써 자신이 처한 상황과 문제를 객관적으로 바라보게 하며, 긍정적 사고의 변화를 가져오는 효과가 있다. 그래프를 통해 알 수 있듯이 “매우 그렇다”라고 대답한 사람의 수가 16명에서 19명으로 크게 변했음을 확인 할 수 있다.

질문10. 나는 책의 지은이처럼 나의 삶의 이야기를 타인과 나누고 싶다.<표 20>



분석: “우리 모두는 인생 스토리를 지낸다. 그것은 내면의 이야기로서 그것의 지속성과 감각은 곧 우리의 삶이다” 올리버 섉스(Oliver Sacks)의 말이다. 이야기가 지닌 빛진 기능은 독자의 사고방식과 지각방식을 바꾸어 놓는 것이다. 책을 읽는다는 것은 개인적 통찰력과 자기이해를 키우는 과정이다. 그러므로 독서는 자신이 읽은 책의 내용과 자신의 삶의 이야기를 통합하여 자아성장과 발전의 과정으로 삼을 수 있다.



## 제 7 장

### 결 론

본 논문은 중년기 성인 남녀들이 겪게 되는 삶의 위기상황을 크게는 발달 심리학 차원에서 작게는 독서가 삶에 어떤 영향을 미치는지, 삶의 의미란 무엇인지, 삶의 의미를 찾고 발견하는 방법에는 무엇이 있는지 연구하였다.

#### 제 1 절 논문 요약

중년기는 누구나 삶의 의미를 상실 할 수 있는 시기이다. 중년기는 인생의 전반에서 후반부로 들어가는 전환기이다. 이 시기는 육체적인 노화, 결혼생활의 불만족, 가족 내 불화, 자녀와의 갈등, 직장생활과 미래에 대한 불안, 그리고 부모의 질병과 사망, 과거의 꿈과 희망을 이루지 못한 좌절감 등 개인의 정체성에 대한 혼란을 경험하면서 삶의 위기를 직간접적으로 경험하고 있으며 심각한 실존적 공허를 느끼는 시기이다.

본 논문은 중년에 대한 문헌적 연구와 중년의 위기를 극복할 방안으로써 독서에 대한 역사적, 성서적 그리고 신학적 연구를 다루었다. 그리고 중년기 갈등 해소를 위한 독서법을 연구 하였다. 특별히 현재 새생명비전교회 평생학습원에서 진행되고 있는 ‘독서지도사’ 프로그램을 통해, 독서를 통한 삶의 의미 찾기와 평생학습을 통해 자아성장과 발전을 모색하며 변화와 성숙을 위한 과정을 소개하였다.

본 논문의 2장은 중년에 대한 문헌적 연구 부분이다. 중년기 위기의 원인을 발달 심리학적, 사회 심리학적 관점에서 연구하였다. 특별히 에릭슨의 심리-사회적 발달이론과 프로이트의 심리-성적 발달이론을 비교 연구하였다. 이 두 가지 서로 다른 관점을 비교함으로써 중년에 대한 이해가 더욱 깊어질 것을 전망한다. 또한 중년에 대한

성서적 이해는, 하나님이 한 사람의 인생을 통하여 각 연령에 따라 무엇을 할 수 있는지, 삶의 역할을 어떻게 감당해야 하는지, 연령에 따라 하나님이 기대하는 바가 나뉘는지를 살펴보았다.

제 3장은 독서에 대한 연구로서 세계사에 나타난 독서의 역사와 성서에 기록된 독서의 역사, 그리고 교회사에 나타난 독서의 역사를 연구하였다. 독서가 중년기에 찾아오는 갈등요소와 위기를 극복할 수 있는 대안이 될 수 있음을 살펴보았다.

제 4장은 중년기 갈등 해소를 위한 독서법을 연구하였다. 마음의 상처를 치료하고 건강한 삶을 살아가도록 도움이 되는 여러 가지 요법과 치료법이 있겠지만 독서를 통한 치유는 사람의 인식과 사고구조를 변화시킴으로써 자신이 처한 상황과 문제를 객관적으로 바라보게 하며 긍정적인 삶을 살아가도록 도와주는 효과가 있음을 살펴보았다. 특이할 점은 4장 2절에서 중년기 삶의 의미 찾기를 위한 독서법으로 빅터 프랭클의 ‘의미요법’을 소개하였다. 독서를 통하여 인간 속에 내재하는 책임과 자유를 일깨워 개인의 삶에 적용함으로써 의미를 찾고 발전하도록 하여 살아있음에 대한 행복을 발견하도록 하였다. 또한 ‘거룩한 독서(Lectio Divina)’를 통하여 중년의 시기에 영적 성장의 중요성을 강조하였다.

제 5장은 독서를 통한 중년기 갈등요소 해결을 위하여 새생명비전교회에서 실행하고 있는 ‘독서지도사’과정을 소개하였다. 교회 안에 위기를 경험한 성도들을 치유하고 도움이 되도록 실제적 프로그램을 소개함으로써, 이 프로그램이 치유와 위기극복을 위한 도움뿐만 아니라 예방적 차원에서 선행한다면 성도들에게 많은 도움을 줄 수 있을 것으로 예상된다.

제 6장은 제 5장에서 실행했던 ‘독서지도사’과정을 평가하는 장이다. 같은 설문지를 책을 읽기 전과 읽은 후로 나누어 각각 설문을 받아 분석하고 평가하였다. 각 항목별 분석과 그래프 작업을 통하여 책을 읽기 전과 읽은 후의 변화를 쉽게 이해할 수 있도록 하였다.

## 제 2 절 논문의 재발견

삶의 과정이 늘 만사형통할 수 없고, 축복으로만 가득 찰 수 없다. 때로는 곤고하고 때로는 고달프며, 장래에 대한 불투명함으로 불안해하며 살 수 밖에 없다. 실존적 공허감에서 헤어나지 못한다면 “이것이 바로 나요, 내 인생의 참 모습이요”라고 하는 자아의 정체의식은 부족하기 마련이다. 이럴 때 우리에게 삶의 양식과 지혜를 공급하는 원천이 바로 독서이며, 의미요법에서 독서를 통한 의미탐구를 강조하는 이유도 바로 여기에 있다. 고통을 피하고 쾌락을 추구함은 인간의 기본적인 감정이다. 그러나 고통의 참뜻을 모른다면 그런 삶의 과정은 그야말로 무의미한 공백이요, 고난의 바다라 할 것이다.<sup>269)</sup>

본 논문은 독서를 통하여 중년기에 찾아오는 삶의 갈등요소를 극복하기 위한 연구였다. 본 논문의 연구를 통하여 다음과 같은 독서의 효과를 발견하게 되었다.

첫째, 독서는 중년층의 문제를 혹은 갈등을 해소하는데 더 나아가서 해결하는데 힘이 있다는 것을 발견했다.

둘째, 독서를 하면 할수록 독서에 관해서 흥미를 갖고 더 많은 책을 읽으려는 노력을 갖고 있다.

셋째, 독서 지도사의 경험과 지도 방법에 따라서 독서 증진의 효과가 달라지는 것을 발견했다. 즉 경험이 많은 지도사 일수록 독서를 할 수 있도록 지도하는 능력이 탁월하다.

넷째, 이 프로그램에 참석한 사람들은 중년기의 여러 문제와 갈등을 접하게 되는데 독서를 통해서 문제해결과 갈등해소를 경험하게 되었다는 것을 발견했다.

다섯째, 독서를 통하여 삶 가운데 고통과 고난이 존재하는 이유는 삶의 복잡성 때문이 아니라 삶속에 단순한 진리의 의미를 놓치고 있기 때문이라는 것을 발견했다.

여섯째, 독서를 통하여 자신이 겪고 있는 고난과 갈등의 문제들이 자신만의 문제가 아니며, 타인도 동일한 문제로 아픔을 겪고 있음을 발견하게 되었다.

269) 이남표, *의미요법* (서울: 학지사, 2006), 168-169.

삶은 탄생에서 죽음에 이르는 수업과 같습니다. 그 수업들에서 우리는 사랑, 행복, 관계와 관련된 단순한 진리들을 배웁니다. 오늘 우리가 불행한 이유는 삶의 복잡성 때문이 아니라 그 밑바닥에 흐르는 단순한 진리들을 놓치고 있기 때문입니다.<sup>270)</sup>

우리는 살아가면서 여러 번의 삶의 전환점을 맞이한다. 그것은 매우 자연스러운 일이다. 대부분의 전환점은 주로 결혼 생활과 가정생활을 중심으로 일어난다. 중년기에 겪게 되는 대표적인 위기 상황을 다음과 같이 다섯 가지로 정리할 수 있다.

첫째, 중년기에 정체성의 위기를 겪는다. ‘도대체 나는 누구인가?’라는 정체성 문제는 자녀와 부모와의 관계, 아내와 남편과의 관계, 사회와 나의 관계 속에서 충돌하면서 일어나기 시작한다. 둘째, 부부관계의 위기이다. 특별히 별거나 이혼으로 인한 상실감은 매우 크다. 사랑과 미움의 감정이 서로 엉켜 있기 때문에 행동이 극과 극을 달린다. 셋째, 자녀와의 관계의 위기이다. 자녀의 출생과 성장은 가정생활의 큰 변화를 가져온다. 부부중심의 생활에서 자녀에게로 옮겨가기 때문이다. 그리고 아이가 자라면서 크고 작은 위기가 찾아온다. 아이들은 부모가 요구하는 것에 반항하기 시작하고, 대화도 잘 이루어지지 않는다. 자녀들의 탈선, 교육의 어려움은 부모에게 큰 스트레스이다. 넷째, 경제적 위기이다. 실적을 하게 되면 정체성 상실, 불안감, 실패감 등 여러 가지 스트레스를 수반하는 위기가 찾아온다. 다섯째, 갑작스런 질병과 죽음의 위기이다. 뇌졸중이나 사고로 몸을 자유롭게 사용할 수 없을 때 환자들은 깊은 좌절감에 빠진다. 그리고 경제적인 손실이나 신체적인 고통 때문에 자기 안으로 움츠러들어 자기 자신을 혐오하거나 심리적 압박, 내부의 갈등을 겪게 된다.

그러므로 중년의 위기는 삶의 주기 가운데 발생하는 사건이라 할 수 있다. 중년의 위기들은 갑작스럽게 발생하는 천재지변이나 갑작스런 사고, 생명을 위협하는 급성 질병을 제외하고는 예상 가능한 일들이며 예방과 준비가 가능한 위기라 할 수 있다. 그러나 막상 우리 삶 가운데 위기가 닥쳐오면 갈등과 위기에 대한 공포와 두려움, 그리고 혼란을 겪게 된다.

270) Elisabeth Kubler-Ross, and David Kessler, *인생수업 (Life Lessons)*, 류시화 역 (서울: 이레, 2006), 20.

위기는 삶의 일부이다. 위기를 피하려고 궁리하기보다는 성장과 발전을 위한 더  
뒤편으로 살아야 한다. 위기를 당하지 않는 방법을 연구하기보다는 성장에 도움이 되는  
길을 찾아야 한다. 인생의 성장과 성숙을 위한 여러 방법 중 하나가 독서를 통한 성  
장과 성숙이다. 독서를 통한 삶의 의미를 발견하는 것은 중년기 위기와 갈등을 극복  
하는 하나의, 그리고 특별한 방법이다.

독서는 변화를 일으키는 은혜의 도구이다.<sup>271)</sup> 독서는 변화의 단초이다. 우리가 추  
구하는 변화는 단순히 지식과 정보의 양을 늘리는 변화가 아니라 내면의 변화이며,  
삶의 태도의 변화이며, 더 나아가 존재의 변화이다. 그러므로 중년기 갈등과 위기 극  
복을 위한 독서는 필요하다.

삶의 변화를 위한 독서를 어떻게 할 것인가? 빅터 프랭클의 의미요법은 세 가지  
개념에 기초를 두고 있다. “의지의 자유”, “의미애의 의지”, “생명의 의미”이다. 빅터  
프랭클은 인간을 ‘의미를 찾아가는 존재’로 이해했다. 그는 이것을 ‘의미애의 의지’라  
말했다. 인간이 처하는 갈등과 위기는 의미를 상실했기 때문으로 보았다. 바로 이때  
인간은 실존적 공허를 경험하며, 이로 인해 많은 신경증(노이로제: Neurose)이 유발된  
다. 이것을 극복하기 위해서는 역설적 지향이나 만성제거를 통해 삶속에서 경험되는  
위기를 태도 변화, 의미의 재발견으로 제거할 수 있다.

빅터 프랭클의 이론에 기초하여 우리는 “독서의 의미”를 발견할 수 있다. 독서는  
간접 경험을 통하여 사물을 다른 시각으로 보도록 도와준다. 독서는 나를 변하게 하  
고, 내 변화는 주변 사람들과의 관계를 변하게 한다.<sup>272)</sup> 성경에서 강조하는 것은 깨달  
음이다. 성경은 깨닫지 못하는 사람을 멸망하는 죄송에 비유한다. 독서를 통해 삶의  
의미를 찾고, 삶의 위기 속에서 의미를 발견하게 된다.

의미는 스스로 발견해야 한다.<sup>273)</sup> 오늘날 사회와 가정에 위기가 찾아오는 것은  
바로 실존적 진공상태, 의미 상실감의 사회학적 배경 때문이다. 현대사회가 욕구를 만  
족시키고 욕구를 창출해 내는 데만 진을 빼고 있기 때문이다. 하지만 하나의 욕구, 인  
간의 가장 근원적 욕구라 할 수 있을 단 하나의 욕구만은 충족되지 않은 채로 있다.  
바로 의미애의 욕구이다. 물질의 상대적 풍요와 더불어 실존의 가난함이 우리를 에워

271) 강준만, *천천히 깊이 읽는 독서법* (서울: 두란노, 2007), 24.

272) 신동가, *독서의 이유* (서울: 지식공작소, 2010), 38.

273) Viktor E. Frankl & Franz Kreuzer, *태초에 의미가 있었다*, 49.

싸고 있다.<sup>274)</sup>

인간의 역사는 갈등의 역사이며, 고통의 역사다. C. S. 루이스(Lewis)는 “인간의 삶은 어느 시대나 예외 없이 고통스럽고 황폐했던 것이 분명합니다”라고 말했다.<sup>275)</sup> 루이스는 ‘고통의 문제’를 해결하기 위해서 종교의 기원, 특별히 기독교의 기원을 설명한다. 왜냐하면 인류의 역사는 고통과 고난, 전쟁과 죽음, 범죄와 질병 등 선 보다는 악이 지배하고 악이 가득한 세상이기 때문이다. 이러한 악이 가득한 세상 가운데 선하신 창조자를 발견한다는 것은 거의 불가능하기 때문이다. 그러나 하나님은 삶 속에 갈등을 겪고 위기를 맞이하며 고통과 고난, 전쟁과 질병이 가득한 세상 가운데 그분의 아들을 보내 주셨다. 그 이유는 아래와 같다.

하나님의 아들은 인간의 고난을 면해 주기 위해서가 아니라, 그들의 고난이 자신의 고난과 같은 것이 되게 하기 위해 죽기까지 고난 받으셨습니다.<sup>276)</sup>

—조지 맥도날드<전하지 못한 설교>—

본 논문은 삶의 목적도 없이 무의미한 삶을 살아가는 사람들에게 삶에 대한 기대와 희망을 주기 위함이다. 왜냐하면 인생에서 가장 중요한 것은 희망이기 때문이다. 또한 위기는 삶의 일부라는 것을 인식하게 하고 그 위기를 통하여 의미를 발견하는데 목적이 있다.

위르겐 몰트만은 엘리엇(T. S. Eliot)의 시 “나의 끝 안에 나의 시작함이 있다(In my end is my beginning)”에서 그의 책 『절망의 끝에 숨어 있는 새로운 시작』이라는 책 제목을 따왔다.<sup>277)</sup> 몰트만은 이 책을 통해 기독교의 희망이 지닌 능력을 표현하고자 하였다. 그는 예수 그리스도가 죽은 자들로부터 부활하심으로써, 골고다 언덕에서 일어난 십자가 사건의 모든 절망적인 끝을 진정한 시작으로 전환시키셨다고 말한다. 우리가 예수 그리스도의 부활의 사건을 늘 상기한다면, 절망적인 현실에 결코 체

274) Viktor E. Frankl & Franz Kreuzer, *태초에 의미가 있었다*, 49-50.

275) C. S. Lewis, *고통의 문제 (The Problem of Pain)*, 이종태 역 (서울: 홍성사, 2003), 21.

276) C. S. Lewis, *고통의 문제*, 21 재인용.

277) Jurgen Moltmann, *절망의 끝에 숨어 있는 새로운 시작 (Im Ende)*, 박미숙 역 (서울: 대한기독교서회), 5.

넘하지 않고, 오히려 모든 끝 안에 새로운 시작이 내포되어 있다는 사실에 대하여 기대를 갖게 될 것이다.

삶의 의미를 상실하게 되는 문제는 인류의 역사만큼 오랜 뿌리를 가지고 있음에 틀림없다. 그러나 전도서 12장 시작과 끝에 이렇게 고백한다. “너는 청년의 때 곧 곤고한 날이 이르기 전, 나는 아무 낙이 없다고 할 해가 가깝기 전에 너의 창조자를 기억하라”(전12:1) 이렇듯 하나님 안에서, 그리스도를 통한 의미 발견은 인생을 더욱 새롭게 할 것이다.

### 제 3 절 제언

아브라함 매슬로(Abraham H. Maslow)는 인간 욕구 단계 설을 주장했다. 그의 주장에 따르면 피라미드의 맨 아래층은 생존 (Physiological - Biological Needs)을 위한 생리적 필요 욕구이다. 이것이 해결되면, 개인은 두 번째 층인 안전 (Safety - Both Physical and Emotional Needs)의 욕구 즉 병과 죽음으로 부터의 자유함에 집중할 수 있다. 그리고 이 욕구가 충족되면 세 번째 층인 애정과 소속감(Love and Belonging Needs)을 위한 욕구에 집중 하는데 가족과 도움을 주는 사람들로 하여금 사랑의 인내를 재확인 하는 것이다. 이것이 충족되면 네 번째 단계인 사람들과 친하게 지내고 싶은 인간의 기초가 되는 존경 욕구(Esteem)로 이동하게 된다. 마지막으로 이 모든 단계들을 상취하게 되면 인간은 자아실현 욕구(Self-Actualization)에 집중하게 된다. 이 단계는 자기를 계속 발전하게 하고자 자신의 잠재력을 최대한 발휘하려는 욕구이다. 다른 욕구와 달리 욕구가 충족 될수록 더욱 증대되는 경향을 보여 ‘성장 욕구’라 한다. 알고 이해하려는 인지 욕구나 심미 욕구 등이 여기에 포함된다.<sup>278)</sup>

이와 마찬가지로 현대교회는 많은 욕구와 필요가 늘어나고 있다. 왜냐하면 현대교회가 현대사회만큼 복잡하고 다양한 문제들을 품고 있기 때문이다. 현대교회안의 여러 욕구와 필요가 충족되어야만 다음 단계로 성장할 수 있다.

성경은 “너희 중에 분깃이나 기업이 없는 레위인과 네 성중에 거류하는 객과 밋고아와 과부들이 와서 먹고 배부르게 하라 그리하면 내 하나님 여호와께서 내 손으로

278) 윤정일 외, *교육행정학 원론* (서울: 학지사, 2008).

하는 범사에 내게 복을 주시리라”고 기록하고 있다.<sup>279)</sup> 현대교회 안에는 여전히 ‘객과 고아와 과부’가 함께 하고 있다. 부모와 함께 생활하고 있지만 정서적으로 심리적으로 그리고 신체적으로 방치와 학대를 당하는 아이들이 있으며, 이혼으로 인해 홀로 자녀를 양육하는 부모들도 있으며, 이민자로 이 땅에 와 아직 직장이나 신분을 해결하지 못하여 객과 같은 삶을 살아가는 사람들도 있다. 그리고 여전히 술과 도박과 마약에 중독되어 자아를 잃고 방황하는 사람들도 있으며, 우울증 환자들도 넘쳐나고 있으며 성소수자들도 교회 안에 잠재되어 있다.

그러므로 교회는 ‘객과 및 고아와 과부들이 와서 먹고 배부르게 하라’는 말씀에 순종해야 한다. 이 기초적인 욕구가 충족될 때 다음 단계로 성장하고 발전할 수 있기 때문이다. 그러나 교회가 단순히 ‘먹고 배부르게’하는 일에만 집중해서는 안 된다. 왜냐하면 아브라함 매슬로(Abraham H. Maslow)가 말한 것처럼, 최종 단계인 자아실현의 단계로 나아가야 하며, 빅터 프랭클(Viktor Emil. Frankl)의 말처럼 인간의 의미의 탐구 (Man's Search for Meaning)로서의 존재로 나아가야 하기 때문이다. 더 나아가서 프랭클은 “우리 인간이 현실 상황을 개선 할 수 있는 능력이 없을 때 우리는 적어도 우리 자신들을 변화 시킬 수 있도록 도전해야한다”고 역설 하였다. 그리고 성경은 “지혜와 키가 자라가며 하나님과 사람에게 더욱 사랑스러워 가되라”라고 말씀하신다.<sup>280)</sup> 이 말씀은 우리 주님은 4차원적 방향으로 성장 하셨다는 것을 의미 한다: (1) 키가 잘았다는 말은 신체적으로 건강하게 자랐다는 뜻이며, (2) 지혜가 자랐다는 말은 하나님을 아는 지식과 인간 생활에 필요한 모든 지식을 소유하시기 위하여 정신 상태를 발전 시키셨다는 것을 뜻하며, (3) 하나님께 사랑스러워 가시되란 뜻은 하나님과의 관계가 튼튼한 상태의 영적 생활의 발달을 의미하며, (4) 끝으로 사람에게 사랑스러워 가시되란 뜻은 인간관계가 좋은 사회성의 성장을 의미한다.

교회는 교인들을 위한 돌봄과 그들의 성장을 위한 프로그램을 제공해야한다. 성경공부, 제자훈련, 선교훈련도 당연히 필요하지만, 한 사람의 인격과 바른 인성을 함양하고 성장과 성숙을 위한 단계로 나아가기 위한 프로그램이 절실히 필요하다. 이런 면에서 독서를 통한 중년기 갈등 해소를 위한 본 프로그램은 미약하지만 도움이 되리

279) 신명기 14:29.

280) 누가복음 2:52 예수는 지혜와 키가 자라가며 하나님과 사람에게 더욱 사랑스러워 가시되라



라 생각된다. 왜냐하면 독서는 누구나 쉽게 접근할 수 있는 매체이다. 글을 읽을 수만 있다면, 때론 읽지 못한다 하더라도 이야기(Narrative)를 통해 접근할 수 있다.

그러므로 교회는 먼저 아픔과 고통 그리고 슬픔에 잠겨 있는 사람들을 환영하며, 교회 공동체 안에 이들을 도울 수 있는 자원에 대해 인식하고 소개하도록 노력해야 한다. 또한 이용 가능한 자원들을 파악하고 새로운 자원들을 개발할 위원회를 구성해야 한다. 따라서 교회는 생애 발달 과정에 따른 성장 프로그램을 다음과 같이 개발하는 것도 중요하다고 생각한다.

첫째, 임신과 출산을 준비하는 출산 육아교실이다. 이 프로그램은 임신 중 발생할 수 있는 문제점들과 태교 방법, 출산 방법 등을 교육할 수 있다. 둘째, 자녀양육 프로그램이다. 이 프로그램은 자녀와 부모간의 사랑의 대화법을 배우고, 유아기와 청소년기의 학습법, 관계형성, 리더십 등을 교육할 수 있다. 셋째, 결혼준비교실이다. 하나님이 원하시는 가정 상에 대한 이론과 배우자들의 차이점, 대화법, 갈등해소 등과 같은 주제에 대해 강의 할 수 있다. 넷째, 부부성장교실이다. 부부가 함께 성경적인 가정관을 정립하며 하나님이 기뻐하시는 부부관계를 만들어 가는 성장 프로그램이다. 다섯째, 상실치유사역이다. 사별회복 모임을 통해 상처와 아픔을 어떻게 다루는지는 배우고 서로 이해하며 격려하여 건강한 홀로 서기를 배우는 프로그램이다. 이 외에도 이혼회복 사역, 가정치유사역, 평신도 상담훈련 등 다양한 프로그램을 개발할 수 있다.

미약하지만 본 논문은 독서를 통한 중년기 갈등해소에 관한 연구를 시도해 보았다. 부족한 면도 있지만 독서를 통한 중년기 갈등해소라는 주제를 다루어 볼 수 있어서 그 즐거움에 감사하다. 조그만 바람은 독서를 매개로한 또 다른 연구들이 진행되길 소망한다. 독서를 통한 각 연령과 계층에 따른 또 다른 연구들이 많이 진행되길 소망한다.

## 부록 1

에릭슨(Erik H. Erikson)의 인간발달과정 그림표

발달 단계	심리사회적 과제와 위기	기본 적 덕목	중요한 관계의 범위	사회적인 질서의 관련요소	사회심리적 양 상	심리성적 단계 (Freud)
I단계 출생~ 1세	기본적 신뢰감 대 불신감	희망	어머니	우주적 질서	얻는다 대답한다	구순-호흡 기적 감각- 근육운동
II단계 1~3세	자율감 대 수치심, 의혹감	의지	부모	법과 질서	유지하다 방출하다	항문-요도 적, 근육적 (피지, 배변 적)
III단계 3~6세	주도감 대 죄악감	목적	기본 가족	이상의 원형 (모범)	만든다(구한다) '~처럼만든' (놀이)	유아-성기 적, 이동적 (침입-포함 적)
IV단계 6~ 12세	근면감 대 열등감	직격	이웃, 학교	기술적 요소 (원칙)	물건을 만든다 (완성한다)물건 을 연결시킨다	잠재기
V단계 12~ 20세	아이덴티티 대 역할확산	충성	동료집단 외부집단	이데올로기적 전망	자연스럽게 행 동한다. 활동을 공유한다	초기성기기 (청소년기)
VI단계 20~ 40세	친밀감 대 고독감	사랑	우정, 성애, 경쟁, 협력 관계에서 의 상대	협력과 경쟁 의 모형(모범)	자신을 타인 속 에서 잃어버리 고 발견한다	성기기
VII단계 40~ 65세	생식감 대 침체감	돌봄	분업과 가 사의 공유	교육과 전통 의 흐름	존재를 만든다 돌본다	성기기
VIII단 계 65세 이후	통합감 대 절망감	지혜	인류 우리 들	영지	있는 그대로 존 재한다. 비존재 (죽음)에 직면한 다	성기기

## 부록 2

## 중년기 성인 남녀의 갈등과 문제에 관한 조사

안녕하세요. 저는 풀러신학대학교 목회학박사 과정에 재학 중인 학생입니다. 저의 논문인 “독서를 통한 중년기 갈등 해소에 관한 연구”의 한 방법으로 중년기를 살아가고 있는 성인 남녀를 대상으로 다음과 같은 설문지 조사를 하려 합니다.

본 설문지의 목적은 중년기에 겪게 되는 갈등과 문제를 조사하여 비교 분석하며, 독서가 중년기 갈등해소에 어떤 역할을 하는지 연구하고자 합니다. 본 조사항목은 총 30개이며 15분 정도 소요 됩니다.

본 설문지는 다음과 같이 구성되어 있음을 알려 드립니다.

Part 1: 개인정보에 관한 질문

Part 2: 중년기 성인 남녀의 갈등과 문제요소

Part 3: 갈등과 문제해결을 위한 독서가 주는 치료적 요소

귀하의 응답은 통계적 목적으로만 사용될 것을 약속 합니다. 그리고 본 설문조사는 패널조사<sup>281)</sup> 방법을 사용할 것입니다. 저의 소박한 연구에 도움을 주셔서 감사드립니다.

2014년    월    일

풀러신학대학교 목회학박사 과정

유기정

지도교수: 배효식

---

281) 허명희, *SPSS 설문지 조사 방법 기본과 활용* (서울: 한나래아카데미, 2012). 패널조사(panel survey)는 동일한 질문을 동일한 사람에게 반복하여 조사하는 방법, 동일 응답자를 비교 시점에서 조사하는 방법으로 평균 응답에서 차이가 있다면 시점 간 변화를 의미.

Part 1. 다음은 당신의 개인정보에 관한 질문입니다. 아래 질문에 V표로 답해주세요.

1. 당신은 남자입니까 여자입니까?

(1) 남자( ) (2) 여자( )

2. 당신의 나이는 얼마입니까?

(1) 40이상( ) (2) 45이상( ) (3) 50이상( ) (4) 55이상( ) (5) 60이상( )

3. 당신은 결혼하셨습니다까?

(1) 예( ) (2) 아니오( )

만약 결혼하셨다면 몇 년 되셨습니까?

(1) 5년이상( ) (2) 10년이상( ) (3) 15년이상( ) (4) 20년이상( ) (5) 25년이상( )

4. 당신의 자녀는 몇 명입니까?

(1) 1명( ) (2) 2명( ) (3) 3명( ) (4) 4명( ) (5) 5명이상( )

5. 당신은 어느 지역에 거주하십니까?(예:글렌데일, 버뱅크)

6. 당신의 거주 형태는 무엇입니까?(예:아파트, 하우스, 콘도)

7. 당신의 종교는 무엇입니까?(예:기독교, 천주교, 불교)

8. 당신의 종교가 배우자와 자녀와의 종교가 같으면 '예' 다르면 '아니오'를 선택해 주십시오.

(1) 예( ) (2) 아니오( )

9. 당신은 한 달에 책을 몇 권 읽습니까?

(1) 1권( ) (2) 2권( ) (3) 3권( ) (4) 4권( ) (5) 5권( )

10. 가족의 월수입은 얼마입니까?

(1) 3천이상( ) (2) 4천이상( ) (3) 5천이상( ) (4) 6천이상( ) (5) 7천이상( )

뒷장에 계속됩니다.

Part 2. 다음은 중년기 성인 남녀의 갈등과 문제에 대한 질문입니다.

<답항:1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=보통이나, 4=그렇다, 5=매우 그렇다>

아래 박스 안에 V표로 답해주세요.

1. 나는 지금 가장 행복하다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

2. 나는 결혼 생활에 만족한다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

3. 나는 현재 다니는 직장, 직업에 만족한다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

4. 나는 부모로써 자녀와의 관계에 만족한다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

5. 나는 현재 건강하다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

6. 나는 현재의 월수입에 만족한다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

7. 나는 현재 이웃과의 관계에 만족한다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

8. 나는 시부모, 장인장모를 사랑한다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

9. 나는 성경의 말씀대로 원수까지 사랑할 수 있다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

10. 나는 죽음에 대하여 준비되어 있다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

**Part 3: 다음은 독서에 대한 질문입니다.**

<답항:1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=보통이다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다>

아래 박스 안에 V표로 답해주세요.

1. 나는 삶에 어려움이나 문제에 처했을 때 독서를 통해 해결한다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

2. 나는 독서가 삶의 의미를 발견하는데 도움이 된다고 생각한다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

3. 나는 독서할 때 행복감, 자기만족을 느낀다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

4. 나는 독서할 때 나의 경험을 토대로 글을 분석, 종합, 추론, 판단하며 읽는다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

5. 나는 독서할 때 특정 인물의 태도, 감정, 행동을 마치 나의 체험인 것같이 느낀다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

6. 나는 독서할 때 책에서 받는 느낌이나 내용을 독후감, 독서일기 등 나만의 방법으로 요약정리를 한다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

7. 나는 독서가 지금 하고 있는 직장, 직업에 도움이 된다고 생각한다.

1(    )	2(    )	3(    )	4(    )	5(    )
---------	---------	---------	---------	---------

8. 나는 독서가 부부, 자녀, 직장, 이웃, 그리고 개인의 성품개발에 도움이 된다고 생각한다.

1(     )	2(     )	3(     )	4(     )	5(     )
----------	----------	----------	----------	----------

9. 나는 독서가 자기 자신이나 자기 문제에 대하여 객관적 인식을 갖는데 도움이 된다고 생각한다.

1(     )	2(     )	3(     )	4(     )	5(     )
----------	----------	----------	----------	----------

10. 나는 책의 지은이처럼 나의 삶의 이야기를 타인과 나누고 싶다.

1(     )	2(     )	3(     )	4(     )	5(     )
----------	----------	----------	----------	----------

수고하셨습니다.

## 부록 3

## 독서적용보고서 작성법

## 가. 독서적용보고서

## (1) 독서와 영적 성숙-강준민 지

인간은 변화를 추구한다. 변화는 고통이 따르고 에너지가 필요하다. 변화한다는 것은 살아있다는 것이다. 변화하기 위해서는 분별력도 용기도 에너지도 비전도 필요하다. 변화를 이루기 위해서는 새로운 정보가 필요한데, 독서를 통해 얻을 수 있다.(p.10-13)

예수님은 영적 독서를 통하여 변화와 성숙에 이르셨다. 첫 번째 아담은 성장하는 과정을 거치지 않고 처음부터 어른이었다. 그래서 쉽게 타락했다. 그러나 마지막 아담이신 예수님은 어린 시절부터 계속해서 성장하는 과정을 기치셨다. 성장하는 과정을 통하여 성숙해지고 견고해지셨다. 과정이 중요하다. 사울은 성장하는 과정 없이 바로 왕이 되었기 때문에 성숙한 하나님의 사람이 되지 못했다. 그러나 다윗은 성장하는 과정을 거쳤다.(p.14-15)

영적 독서를 위한 효과적인 독서법의 열쇠가 되는 말씀=요1:14

## 1. 그리스도인의 목표인 변화와 성숙에 이르는 길

엡4:14, 고전13:11, 눅2:40, 눅2:52, 엡4:13, 딤후3:16-17, 마4:4, 히4:12,

## 2. 변화와 성숙에 영향을 주는 영적 독서

변화의 구조적 틀 formation-> information->transformation(34)

변화에서 가장 중요한 생각이다. 에버슨은 “생각이 열쇠이다”라고 말했다. 요13:2. 생각이 변화되면 마음이 변화된다. 롬12:2(38) 생각에 영향을 주는 것이 독서다.

“인생을 성공적으로 살아가는 사람들의 공통된 특징은 그들의 태도가 탁월하다는 점이다. 태도를 결정하는 것이 생각이다.”(40)

변화는 도전이다(유기정). 변화는 익숙한 것들과의 결별을 선언하는 선택과 결단을 통해서 이루어진다.(44) 램1:10

## 3. 영적 독서를 하는 구체적인 방법

변화: 비전, 배우는 즐거움, 호기심, 열린 마음, 겸손, 기도하는 마음, 믿음.

독서법: 변화를 위해, 책 속에 담긴 정신을 찾기 위해, 저자와 만남을 위해, 성령님을 만나도록, 자신이 책에 읽히지도록, 지혜를 구하며, 존재에 스며들도록, 섬기기 위해 독서하라.(54-81)

## 4. 영적 독서를 위한 고전 읽기

옛것으로부터 새로운 것을 배우도록 도와주는 것이 고전이다. 고전은 시대를 초월한 진리를 내포하는 책이다. 현실을 직시할 수 있도록 도와주고 미래를 전망할 수 있도록 도와주는 책이다(89)

## 5. 영적 독서를 통해서 누리는 영적인 축복

축복: 변화되고 성숙, 더욱 확신, 자유를 경험, 요동치 않는 신앙 생활, 열매가 풍성한 삶, 지혜로운 삶, 내면의 부요를 누리며, 좋은 친구를 만나게 된다.(100-110)



## (2) 리딩으로 리드하라 이지성 저

이 책은 사랑으로 시작하여 사랑으로 끝난다. 저자는 “리딩으로 리드하라”는 책을 통해 인문고전 독서의 필요성을 강하게 호소한다. 아니 호소보다는 강한 울부짖음이 맞을 것이다. 세종이 집현전 학사들에게 “우리 모두 복습을 비릴 각오로 독서하고 공부하자. 조상을 위해, 부모를 위해, 후손을 위해 여기서 일하다가 같이 죽자”라고 말했던 것처럼, 작가가 말하는 인문고전 독서의 필요성은 독자를 향한 뜨거운 사랑이었다.

공부는 사랑의 실천이며, 원초적 자기계발이다. 원초적 자기계발의 시작은 인문고전을 읽는 것에서 시작된다. 그러나 고전을 읽는 것으로 공부가 모두 되는 것은 아니다. 단순히 읽는 것은 지식 습득에 불과하다. 세종과 조선시대 선비들의 학습법처럼 백독백습(百讀百習), 위편삼절(韋編三絕)하는 것이다. 백 번 읽고 백 번 쓰고, 책이 닳도록 읽고 또 읽어서 그 내용을 몸에 온전히 체득한다면, 그렇게 습득한 지식은 지혜가 되고 삶을 통해 깨달음의 실천으로 나타나게 될 것이다. 이렇게 공부하는 것이 사랑의 실천이다.

독서는 나와 너 그리고 우리의 소통이다. “생각하고 생각하고 또 생각하라. 그러면 귀신도 통할 것이다. 그러나 이는 귀신의 힘이 아니라 정신의 극치다” 이것은 관중의 말이다. 낮은 수준의 인문고전 독서는 ‘반복독서’와 ‘필사’까지는 천재들의 인문고전 독서와 거의 동일하다. 하지만 그 다음 단계인 ‘사색’부터 달라진다. 낮은 수준의 인문고전 독서에는 사색이 없다. 오히려 사색을 억압하고 소멸하려고 한다. 그러므로 사색이 빠진 인문고전 독서는 헛것이다. 사색을 통해 지식의 확장과 사물의 이치를 깨닫고 통찰을 얻을 수 있다. 엘빈 토플러는 “내 통찰력의 근원은 끊임없는 독서와 사색입니다”라고 고백했다.

나는 얼마나 고전을 즐겨 읽었는가? 고전(古典)을 읽는 것은 고전(苦戰)이다. 쉽지 않다. 어렵다. 중간에 포기하고 쉽고 애당초 시작도 하기 싫다. 그럼에도 불구하고 고전을 읽어야 하는 이유가 있다. 그것은 고전을 읽고 난 후 찾아오는 환희와 기쁨을 맛보기 위함이다.

이어령 교수가 말한 것처럼 “아이들은 유치한 내용만이 아니라 고급 정보도 소화할 수 있어요. 내용이 어려우면 상상하게 됩니다. 나는 내가 지닌 독창성과 상상력의 원천은 어려운 책들을 읽으면서 모르는 부분을 끊임없이 매우려는 거에서 생겨났다고 봅니다.” 나는 그의 말이 옳다 생각한다. 내용이 어려우면 상상하게 된다. 상상은 창조력이 되고 창조력은 나와 가문과 나라의 운명을 바꾸는 힘이 된다. 어렵다고 포기하지 말자. 쓴맛 끝에 숨어 있는 단 맛을 맛보자.

나. 주제에 따라 글쓰기

(1) 자녀들에게

사랑하는 우리 아들, 딸들아!

새벽에 일어나 일하러 가기 전 너희들의 자는 모습을 보면 얼마나 신기하고 놀라운지 아니? 주먹손만한 너희들이 해도 달도 모르개 언제 컸는지 참 신기하고 놀랍기만 하다. 콩나물시루에서 콩나물이 자라듯 하룻밤 자고 나면 키가 쑥쑥 자라는 너희들을 보면, 앞으로 너희들을 어떻게 키워야 할지 내심 걱정이 되기도 한다.

어느덧 미국에 온지 2년이 지났다. 처음 인천국제공항에서 비행기를 타고 태평양을 건널 때, 너희들과 임마 아빠는 걱정과 두려움에 쌓여 있었지. “어떻게 미국에서 생활할까? 공부는 어떻게 할까? 잘 적응할 수 있을까? 앞으로 우리는 어떻게 될까?”

하지만 어린 걱정도 기우에 불과했지. 성경에 이런 말씀이 있지. “너희 중에 누가 염려함으로 그 키를 한 자라도 더할 수 있느냐(눅12:25)” 그렇지, 우리 근심과 걱정은 우리에게 전혀 도움이 되지 않아. 우리에게 필요한 것은 신실한 믿음이지. 너희가 무엇을 하든지, 어디에 있는지, 무엇인가 인생 가운데 이루고 싶다면, 그리고 무엇인가 되고 싶다면, 하나님께 간절히 구하고 기도하자. 신실하신 하나님이 우리 가운데 함께하시며, 우리의 필요를 아시며, 우리에게 시시때때로 필요에 따라 응답해 주실 것이다.

사랑하는 아들, 딸들아! 인생에서 중요한 것은 만남이다. ‘누구를 만나느냐, 누구와 친구하느냐’에 따라 삶이 달라질 수 있다. 그래서 아빠는 너희들에게 인생에서 좋은 만남을 가져야 할 세 가지를 이야기하려 한다.

첫째는 좋은 스승, 둘째는 좋은 친구, 셋째는 좋은 책이다. 이 세 가지는 무엇 하나 소홀히 할 수 없고, 예사롭게 여겨서도 안 된다. 항상 좋은 스승, 좋은 친구, 좋은 책을 선택해야 한다. 특별히 좋은 책은 너희들과 평생의 친구가 될 수 있다. 그러므로 책 읽기에 집중할 필요가 있다.

아빠는 너희들이 있어 행복하다. 무엇보다 요즘 책 읽기에 맛을 들이는 너희들을 보면 더 행복하다. 하루에 한 시간씩 책 읽는 것은 참 좋은 훈련이다. 한 시간이 모여 일만 시간이 되면, 너희들은 어느 한 분야에 구루가 되어 있을 것이야. 무엇인가 인생 가운데 이름이 있기까지는 끊임없는 반복을 해야 한다. 반복 없이는 이름이 없다는 것을 명심해야 한다. 반복의 원리는 배움의 원리이며, 인생 자체는 배움이기에 반복은 삶 가운데 평안을 주는 훌륭한 도구다. 반복은 인생 가운데 기적을 만든다.

살다 보면 때론 힘들고 어려운 일도 있겠지. 그러나 모든 절망은 끝이 있음을 기억해라. 그리고 그 절망 끝에는 새로운 소망이 있음을 기억해야 한다. 너희들에게 끊임없는 소망을 품고 계시는 분이 있음을 명심해라.

“인내는 연단을 연단은 소망을 이루는 줄 앎이로다(롬5:4)”

아빠는 너희들을 세상 끝 날까지 사랑한다.

## (2) 아내에게

당신을 알고 지낸 지 벌써 16년이 넘었네.

연애 3년, 결혼 생활 13년. 숫자로만 보면 중년의 부부 같아 보이지만,

당신은 아직도 30대 중반, 나는 이제 마흔이 갓 넘었지.

“아이가 몇 병이세요?” “아이가 몇 학년이에요?” “남편은 몇 살이죠?” “실례지만 몇 살이세요?”

이런 질문들은 이제 너무 재미없어. 그렇지?

당신이 “이제 늙나 봐요. 애전 같지 않아요. 살이 처지고, 얼굴에 주름이 자글자글 생기고. 힘도 없고”

나는 당신이 이런 말을 할 때면 가끔 이런 생각을 해봐.

“아직 당신은 예뻐, 그리고 충분히 젊어, 왜 자꾸 그런 생각을 해.”

“이제 당신 36살이야, 남들은 이제 결혼해서 애 낳을 판이야. 아직 당신 젊거든. 힘내”

여보,

당신 정말 수고 많았어.

내가 인정하지. 당신은 내가 모른다고 타박할 때도 있지만

당신 수고한 것 모르면 남편이지(남의 편).

대학 갓 졸업하고 대학원 준비하던 나.

아무것도 준비되지 못한 나와 결혼해서 지금까지 고생한 것 모두 잘 알고 있지.

공부한다고 서울에서 5년 보내고, 어느 정도 자리 잡고 살만한데 또 공부한다고

고향 떠나 가족, 친척 떠나 아무도 알지 못하는 미국에 와서

이런 생활에 적응하느라 수고 많았지.

여보, 정말 수고 많았어, 그런 당신을 진심으로 사랑해.

날마다 아침 여섯 시에 일어나 아침식사 준비하고, 아이들 도시락 세 개씩 준비하고, 학교에 픽업하는 일이 쉬운 일이 아니지.

당신의 수고가 있기에 우리 가정에 편안함이 있음을 잘 알고 있어.

내가 사랑한다는 말에 너무 부담 갖지 마.

넌찌 보자는 말은 아니니까.

여보, 사랑해요.

당신이 있기에 내가 있고, 당신이 있기에 우리 가족이 있다는 걸 나는 알아.

사랑해

다. 독서지도사 과정을 마치며

(1) 독서, 책 속에 길을 놓다.

1. 이색한 만남, 책을 읽다.

“아! 머리 아프다.” 책을 읽어야 한다는 생각은 항상 머리를 아프게 했다. 시간을 만들어 책을 읽으려고 노력했고, 한 달에 지출되는 도서비도 만만치 않았다. 그런데 언제부터인지 책을 잊었다. “바쁘다, 시간이 없다, 과제를 해야 한다, 일해야 한다.” 이런 저런 이유도 많았다. 그러니 책 읽을 여유, 마음의 여유란 찾아봐도 없는 것. 단지 학교 과제를 위한 책 읽기만 있을 뿐, 나를 성장하고 변화시키기 위한 책 읽기는 사라져 버렸다. “아! 또, 머리 아프다.”

2. 진정한 만남, 책을 찾다.

책 읽는 것을 잊고 사는 것도 쉽지 않다. 왜냐하면 읽어야 한다는 거룩한 부담감 때문이다. 시간이 없고 바쁜 일상 속에서, 책을 읽기 위해 잠을 참아가며 책을 읽어야 했다. 고통의 시간이었다. 참 우습지 않은가? 아픔을 극복하기 위해 고통을 택해야 한다는 것이. ‘앓’이란 ‘앓음’에서 온다고 했다. 곧 아픔을 통해, 고통을 통해 앓이 임한다는 것이다. 우리는 사랑할 때 ‘가슴앓이’를 하게 된다. 가슴앓이를 하는 사랑을 할 때 더 깊이 알아가게 된다. 가슴앓이를 통해 사랑하게 될 때 앓은 점점 자라 아름다움이 된다. 아름다움은 성장이다. 양(羊)이 토실토실 살이 찌듯, 인생의 아름다움은 바로 변화와 성장, 그리고 성숙에 있다. 잊고 있던 책을 되찾았다. 이것이 앓의 시작이다. 손에서 놓았던 책, 기억 속에서 잠시 잊었던 책을 되찾는 것은 나를 찾는 시작이다.

3. 세상과 소통, 책을 읽다.

나는 책을 통해 세상과 통하고 싶다. 책은 세상 가운데 새로운 길을 놓는다. 책은 사람과 사람을 잇는 다리다. 이런 면에서 ‘6기 독서지도사’과정은 나에게 세상과 소통할 특별한 기회를 주었다. ‘독서를 왜 해야 하는지, 책을 어떻게 읽어야 하는지, 읽은 책을 어떻게 정리해야 하는지, 삶 가운데 무엇을 적용해야 하는지’ 등 구체적인 방법과 적용을 통해 책 읽기의 차원을 높여주는 계기가 되었다..

나는 책을 통해 삶 가운데 길을 놓는 사람이 되고 싶다. 길은 만남이다. 만남은 이야기가 있다. 또한 길은 삶의 현장이다. 삶의 현장에는 이야기가 있다. 그곳에는 너와 나의 이야기가 있다. 길은 예수그리스도다. 예수 그리스도는 말씀이며 이야기다. 그분은 우리 삶 가운데 이야기로 찾아오신다. 그분이 찾아오신 곳에 희망과 사랑이 있다. 모든 길은 복적지로 향한다. 길은 끝이 있다. 그 길 끝에는 예수 그리스도가 계시다. 끝을 맺는 것은 시작하는 것과 같다. 끝나는 곳에서 그리스도와 함께 우리는 다시 시작한다.

## 참고 문헌

### 1. 국내 서적

- 강준민. *독서와 영적 성숙*. 서울: 두란노, 2011.
- \_\_\_\_\_. *묵상과 영적 성숙*. 서울: 두란노, 2012.
- \_\_\_\_\_. *천천히 깊이 읽는 독서법*. 서울: 두란노, 2007.
- 권오균. *참 자아를 찾아서*. 서울: 기독교문서선교회, 2014.
- 김민주. *어린이의 상한 마음을 돌보기 위한 독서치료*. 파주: 한울아카데미, 2004.
- 김경숙. *성인아이 문제와 독서치료*. 파주: 한울아카데미, 2004.
- 김정근 외. *독서가 마음의 병을 치유한다*. 파주: 한울아카데미, 2010.
- 김테런 외. *발달심리학*. 서울: 학지사, 2013.
- 김병완. *48분 기적의 독서법*. 서울: 미다스북스, 2012.
- 김중은. “성경에서 본 노년과 노인에 대한 이해,” *한국교회와 노인목회*, 대한예수교장로회 총회교육부 편, 45-58. 서울: 한국장로교출판사, 1995.
- 김경숙. *성인아이 문제와 독서치료* (파주: 한울, 2004)
- 김현희 외. *상호작용을 통한 독서치료*. 서울: 학지사, 2012.
- 명창순. *독서치료의 첫걸음*. 서울: 푸른책들, 2009.
- 박노권. *렉시오 디비나를 통한 영성 훈련: 심리적 치유와 관계분석*. 서울: 한들출판사, 2008.
- 박아청. *에릭슨의 인간이해*. 파주, 경기: 교육과학사, 2014.
- 신동기. *독서의 이유*. 서울: 지식공작소, 2010.
- 원동언 외. *5차원 독서치료*. 서울: 김영사, 2005.
- 유해룡. *하나님 체험과 영성수련*. 서울: 장로회신학대학교출판부, 2005.
- 윤정일 외. *교육행정학 원론*. 서울: 학지사, 2008.
- 이영애. *치유가 일어나는 독서모임*. 서울: 조이선교회, 2007.
- 임경수. “중년기와 성: 목회상담과 신학의 대화.” *목회와 상담* 2 (2002): 176-203.
- 장귀녀. “도서관 봉사로서의 독서요법 적용가능성에 관한 연구.” *이화여자대학교대학원*

식사석사학위논문, 1985.

정옥분. *발달심리학*. 서울: 학지사, 2009.

정태기. *위기복회상담*. 서울: 대한기독교서회, 1992.

제자원. *옥스퍼드 원어성경 대전: 시편* (서울: 제자원, 1998)

최염순. *카네기 인간경영리더십*. 서울: 씨앗을뿌리는사람, 2005.

최인철. *프레임*. 서울: 21세기북스, 2007.

한국어린이문학교육학회 독서치료연구회. *독서치료*. 서울: 학지사, 2001.

히명희. *SPSS 설문지 조사 방법 기본과 활용*. 서울: 한나레아카데미, 2012.

황의백. *독서요법*. 서울: 범우사, 1996.

## 2. 번역 서적

Adler, Mortimer, and Charles Van Doren. *생각을 넓혀주는 독서법 (How to Read a Book)*. 독고 앤 역. 서울: 맨토, 2012.

Augustinus. *고백록 (The Confession of Saint Augustine)*. 김기찬 역. 고양, 경기: 크리스찬다이제스트, 2000.

Buford, Bob. *하프타임 (Halftime)*. 이창식 역. 서울: 국제제자훈련원, 2009.

Cassingena-Trevedy, Francois, *말씀의 불꽃 (Quand la Parole Prend Feu: Propos sur la Lectio Divina)*. 서인석 역. 왜관: 분도출판사, 2002/

Collins, Gray. R. Collins. *뉴 크리스천 카운슬링 (Christian Counselling)*.

한국기독교상담 심리치료학회 역. 서울: 두란노, 2008.

Conway, Jim. *중년의 위기 (Men in Midlife Crisis)*. 윤종석 역. 서울: 두란노, 2005.

Corey, Gerald. *심리상담과 치료의 이론과 실제 (Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy)*. 조현준 외 공역. 서울: 시그마프레스, 1996.

Erikson, Erik H. *유년기와 사회 (Childhood and Society)*. 송제훈 역. 고양, 경기: 연암서가, 2014.

Erikson, Erik H. 외. *노년기의 의미와 즐거움*. 한성열 편 역. 서울: 학지사, 2008.

Fabry, Joseph B. *의미치료: 빅터 프랭클의 생애와 로고테라피 (The Pursuit of Meaning: Viktor Frankl, Logotherapy and Life)*, 고병학 역. 서울:

- 하나의학사, 1990.
- Frankl, Viktor E. *로고테라피의 이론과 실제 (The Will to Meaning)*. 이봉우 역.  
 왜관: 분도출판사, 1986.
- \_\_\_\_\_. *무의식의 신 (The Unconscious God)*. 정태현 역. 왜관: 분도출판사, 1985.
- \_\_\_\_\_. *심리요법과 현대인 (Psychotherapy and existentialism)*. 이봉우 역. 왜관:  
 분도출판사, 2000.
- \_\_\_\_\_. *태초에 의미가 있었다 (Im Anfang War der Sinn)*. 김영철 역. 왜관:  
 분도출판사, 2006.
- Gold, Joseph, *비블리오테라피 (Read for Your Life)*. 이종인 역. 서울: 북키앙, 2002.
- Gruen, Anselm. *네 나이 마흔 (Mueensterchwarzacher Kleinschriften)*. 이성우 역.  
 서울: 성서와 함께, 2012.
- Keating, Thomas. *하느님과의 친밀 (Intimacy with God)*, 엄부광 역. 서울: 성바오로,  
 1999.
- Kubler-Ross, Elisabeth, and David Kessle. *인생수업 (Life Lessons)*. 류시화 역.  
 서울: 이래, 2006.
- Lewis, C. S. *고통의 문제 (The Problem of Pain)*, 이종태 역. 서울: 홍성사, 2003.
- Manguel, Alberto. *독서의 역사 (History of Reading)*, 정명진 역. 서울: 세종서적,  
 2005.
- Mckenna, David L. *영적 성장으로 가는 즐거운 책 읽기 (How to Read a Christian Book)*. 조계광 역. 서울: 생명의 말씀사, 2003.
- Moltmann, Jurgen. *절망의 끝에 숨어 있는 새로운 시작 (Im Ende)*. 박미숙 역.  
 서울: 대한기독교서회, 2006.
- Swihart, Judson J., and Gerald C. Richardson. *위기상담 (Counselling in Times of Crisis)*. 정태기 역. 서울: 두란노, 2002.
- Tournier, Paul. *인생의 사계절 (Saisons de la Vie)*. 박명준 역. 서울: 아바서원, 2014.
- Wesley, John. *존 웨슬리의 일기 (Journal of John Wesley)*. 김영운 역. 경기:  
 크리스찬다이제스트, 2010.
- Wolf, Hans Walter. *구약성서의 인간학 (Anthropologie des Alten Testaments)*.

분회석 역. 왜관, 경북: 분도출판사, 1976.

### 3. 외국 서적

Doll, Beth, and Carol Doll, *Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working Together*. Englewood, CO: Libraries Unlimited, 1997.

Pardeck, John T., and Jean A. Pardeck, *Bibliotherapy: A Clinical Approach for Helping Children*. Langhorne, PA: Gordon and Breach Science Publishers, 1993.

Sacks, Oliver. *The Man Who Mistook His Wife For a Hat and Other Clinical Tales*. New York: Summit, 1985.

### 4. 인터넷 사이트

<http://www.bibliotherapy.pe.kr>

<http://www.edaily.co.kr/news/NewsRead.edy>

[http://www.kbs.co.kr/end\\_program/tv/sisa/nangdok](http://www.kbs.co.kr/end_program/tv/sisa/nangdok)

<http://ko.wikipedia.org>



Vita of  
Ki Jeong Yu

Present Position:

ANBC Program called Ilae Dule Book Discussion Radio Program  
in All Nations Church

Personal Data:

Birth date: June 19, 1973  
Marital Status: Married to Eun Hye Lee  
with one son(Sion) and two daughters(Sieun, Jueun)  
Home Address: 111 S. Oxford Ave Apt 5, Los Angeles, CA, 90004  
Denomination: The Presbyterian Church of Korea  
Ordained: April 25, 2011

Education:

B.A.: Hanil University & Presbyterian Theological  
Seminary, Chonbuk, 1999  
B.A.: Chonbuk National University, Chonbuk, 2001  
M.Div. Presbyterian University &  
Theological Seminary, Seoul, 2008  
Th.M.: Presbyterian University &  
Theological Seminary, Seoul, 2010  
D.Min.: Fuller Theological Seminary, Pasadena, 2015

Personal Experience:

2015 to present: ANBC Program called Ilae Dule Book Discussion  
Radio Program in All Nations Church  
2012 to present: Chef, Myung Dong Kyo Ja, LA  
2010 to 2011: Assistant Pastor  
of Ser Bu Jung Ang Church

2008 to 2009:	Evangelist of Gilgae Church
2008 to 2009:	Religious Teacher of Dong Haw High School
2004 to 2007:	Evangelist of Mokmin Church